તેા તે સમજશક્તિનેા દુરૂપયેાગ કરેલ હોવેા જોઇએ અને તેમ હોય તેા પછી તે ભાગ્યેજ મનુષ્ય રહે છે.

આટલું શરૂઆતમાં કહેવાની જરૂર એટલા માટેજ કે જ્યારે સમજશક્તિ વગરના પોતાની દુનીઆમાં રહેવાની મુદત (આયુષ) સુખમાં એકસરખી રીતે પુરી કરે છે ત્યારે મનુષ્ય જે પરમાત્માનુંજ શુદ્ધ પ્રતિબિંબ છે અથવા શુદ્ધ આત્માજ છે તે હરહંમેશ પોતાની સમજશક્તિને આડે રસ્તે દોરી દુઃખી થાય છે.

પશુ પંખી કુદરતી નિયમને, પ્રેરણાબુદ્ધિ વડે અનુસરતાં હોવાથી જ્યારે મંદવાડનાં ભાગ્યેજ ભેાગ થાય છે ત્યારે સમજશક્તિવાળાં મનુષ્ય ભાગ્યેજ તંદુરસ્ત રહે છે, એથી વધારે અજાયબ શું? અને તે કેમ થતાં અટકે એ બતાવવા આ નમ્ર યત્ન છે. જો તે બતાવવાનું સહેજ પણ બને તેા સંતેાષ છે–એજ ઉદ્દેશ, એજ કર્તવ્ય અને એજ હેતુ છે.

આ પુસ્તક લખવામાં જુદા જુદા ગ્રંથકારેા–લેખકેા–વગેરેના અભિપ્રાયનેા એટલી છુટથી આધાર લેવામાં આવ્યેા છે કે એમ કહું કે આ આખું પુસ્તક તેઓના અભિપ્રાયનું માત્ર ટાંચણ છે તેા અક્ષરશઃ સત્ય છે. જ્યાં બની શક્યું ત્યાં કેાઇ જગ્યાએ લેખમાં સ્વીકાર કર્યો છે પણ જ્યાં બધુંજ તેમનું ત્યાં કઈ કઇ જગ્યાએથી કેટલું લીધું તે જણાવી શકાયું નથી તેથી તેઓનો મેાઘમ આભાર માનું છું, અને બચાવમાં એટલુંજ જણાવું છું કે તેમના લેખેા વગેરેનેા જેમ વધારે ફેલાવ થાય તેમ સારૂં તેવેા તેમનેા પણ મત હોયજ તેથી તેમ કરવા મેં તક લીધી તે માટે ફરી ક્ષમા માગી ફરી ફરી એકવાર આભાર માનું છું.

તો તેની અંદર ઉપરનાં તત્ત્વોનો નીચે પ્રમાણે ભાગ છે. એક દહ-જેનું વજન ૧૪૮ રતલ હોય તેમાં દરેકનું પ્રમાણ (માર્શલ પ્રમાણે.)

	રતલ કે પાઉન્ડ "ટ્રૉય"	
વાયુ		
ઓક્ષીજન–પ્રાણવાયુ	૧૧૬.૫૬	
હાઇડ્રોજન	૧૩.૪૬	
નાઇટ્રોજન	૩.૭૦	
ક્લોરીન	.૧૩	૧૩૩.૮૫
ફોસ્ફરસ	૧.૭૦	
પૃથ્વી		
કારબોન (કોયલાનું મૂળ તત્ત્વ)	૯.૯૮	
કેલ્સીઅમ (ચૂનાનું મૂળ તત્ત્વ)	૧.૯૩	૧૧.૯૧
પોટેશીઅમ	.૦૩	
સલ્ફર–ગંધક	.૨૨	
સોડીયમ–મીઠાનું મૂળ તત્ત્વ	.૧૫	
મેગ્નીશીઅમ	.૦૦૧	
આયર્ન–લોહ	.૦૧૪	
ફ્લ્યુરીન	.૬૧૮	
સીલીકોન (રેતીનું મૂળ તત્ત્વ)	.૦૦૦૩	

ઉપર મુજબ બે તત્ત્વ વાયુ ને પૃથ્વી (ધાતુ માત્ર પૃથ્વી તત્ત્વજ છે)નું પ્રમાણ છે. પાણી તત્ત્વ જે લોહી-વગેરે શરીરના પ્રવાહમાં પ્રત્યક્ષ છે તેનો સમાવેશ ઓક્ષીજન અને હાઇડ્રોજન જે બેનું તે બને છે તેના પ્રમાણમાં થઇ જાય છે. પાણી તે બન્ને વાયુમાંથી બને છે એમ સાબીત થયું છે. આકાશ તત્ત્વ તો શરીરમાં જે જે પોલાણ છે જઠરની કોથળી-આંતરડાની પોલ-મૂત્રાશય-પિત્તની કોથળી વગેરેમાં, ગર્ભાશયની પોલમાં છે. અને તેજ બધાની અંદર ગૂઢ છે; અગ્નિ રૂપે જઠરમાં-પિત્તમાં છે, ને પ્રકાશરૂપે આંખમાં તથા દરેક ભાગ જેને બરોબર ચળકે છે તેમાં છે સુંવાળાપ-કોમળપણું પણ તેજને લીધે છે.

ઉપરનું બંધારણ સમજ્યા પછી સ્પષ્ટ સમજાઇ શકે તેવું છે કે જે ચીજ જેની બની છે તે ચીજનો ઉપયોગજ તે ચીજ સુધારવામાં—મરામતમાં—સ્વસ્થતા—તંદુરસ્તીમાં મુખ્યત્વે કરીને થઇ શકે. પૃથ્વીતત્વ–વાયુ–પાણી–તેજ–આકાશ જેમ સ્વચ્છ–જેમ વધારે પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ લેવાય તેમ વધારે તંદુરસ્ત રહેવાય.

૧૪૮ રતલના વજનના દેહમાં વાયુ અને પાણીનાં તત્વનું પ્રમાણજ ૧૩૩·૮૫ રતલ એટલે લગભગ એકસો પોણી ચોત્રીસ રતલ છે અને પૃથ્વીતત્વમાં મુખ્ય બે તત્વ કોલસાનું તત્વ અને ચુનાનું તત્વ એ બે મળી ૧૧·૯૧ એટલે લગભગ ૧૨ રતલ તે બે છે. એટલે ૧૪૫·૭૬ લગભગ એકસો પોણી છેતાલીસ પાઉન્ડ થયા. બાકીમાં ૧·૭ આશરે પોણા બે પાઉન્ડ ફોસ્ફરસ તત્વ જે મુખ્ય હાડકાંમાં છે તે આવે છે; એટલે ૧૪૭ાા એકસો સાડીસુડતાલીસ પાઉન્ડ રતલ થયા. બાકી અરધા પાઉન્ડમાં ગંધક અને મીઠાનું તત્વ છે. સિવાય બહુજ જૂજ પ્રમાણમાં પાંચ ધાતુ છે. આ ઉપરથી સમજવામાં આવશે કે શરીરની બનાવટમાં વાયુ–પાણી તેજનોજ વિશેષ ઉપયોગ છે.

દિલગીરી એટલી જ છે કે જે તત્વોના ઉપયોગની ઘણી જરૂરીઆત, તે વિશેજ બેદરકારી વિશેષ જોવામાં આવે છે.

પૈસા ખરચ્યા વગર જ્યાં જોઇએ ત્યાં પુષ્કળ હવા–પાણી–તેજ અને આકાશ મળે છે; છતાં તે માટે બેદરકાર રહી હવા–પૃથ્વીતત્વ–જેનો જૂજ ભાગ બંધારણમાં, તેમાંજ મુખ્ય લક્ષ આપી કુદરતને આડા આવવાનું બને છે તે તરફ ખાસ લક્ષ ખેંચવા આ પ્રયાસ છે.

હવા વગર પ્રાણી પાંચ મિનીટથી વધારે ન જીવી શકે. પાણી વગર અમુક દિવસથી વધારે ન જીવી શકે અને ખોરાક વગર ઘણા મહિના સુધી પણ ટકી શકે, છતાં હવા–પાણીનાં પ્રમાણ તથા શુદ્ધતા માટે તદ્દન બેદરકાર અને ખોરાક જેની અતિ ઓછી જરૂર તેના ઉપર યોગ્ય–અયોગ્ય–શુદ્ધ–અશુદ્ધ–પુરતો–વધારે તેની દરકાર

મર્યા વગર એવુ ને એટલુ ભરી પડાય કે તેને પરિણામે ન જોઇતી દવા પેટમા, લોહીમા, ચામડીમા ઘાલી દુખી થવાય, એ મોહ અને અજ્ઞાન કે બીજુ શુ ?

ઉપર મુજબ ખાન પેચી–શુદ્ધ હવા–શુદ્ધ પાણી–પુરતુ અન્ન વાયુ અને પુરતી જગાની હુંફ સાથે શુદ્ધ સ્થાનની માણસ વધારે પડતી જરૂરીઆત સમજી તે પ્રમાણે વર્તન રાખી સુખી થઈ લાંબુ આયુષ્ય–પૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવે એ ઇચ્છાએજ આ યત્ન છે. દેહ જેને લઇને મજીન છે જો લઇને હલન ચલન પાચન–મનન વગેરે ક્રિયા કરે છે તેને માત્ર જીવનતત્વ (Vitality) એવું નામ આપી તે મુખ્ય નક્કિ વિના પશ્ચિમ તરફના કેટલાક તદ્દન બેદરકાર રહેવાથી હવે વખત જતા ખાસ અમેરિકામા તે ઉપર ધ્યાન આપવાનુ શરૂ થયુ છે એ જીવનતત્વ જેને આપણે–આત્મા અથવા લૌકિક રીતે જીવ કહીએ છીએ તો કેળવણી–આધ્યાત્મિક બીનાશીની શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા પુરી જરૂર છે Vitality જીવનતત્વ છે એ વિશેશ લાવવા કારણ નથી જ્યા સુધી Heart ધબકે છે ને શ્વાસ ચાલે છે ત્યા સુધી જીવતા રહેવાય છે ઓ તે બન્ને કઇ શક્તિથી ચાલે છે ને કેમ બંધ થાય છે તેનો ખુલાસો vitality કે જીવનશક્તિ છે એ માન્યા વગર છુટકોજ નથી ગમે તે યંત્રને કુંચી દેનાર કે ચલાવનાર જેમ જરૂરનોજ છે તે વગર પોતાથી ચલાવ્યા વગર ચાલીજ જેમ ન શકે તેમ મનુષ્યનો જન્મથી મરણ સુધી જીવન ચાલે એવો કુંચી દેનાર માન્યા વગર તેનો ખુલાસો થઇ શકતોજ નથી તે શુ છે ! તે સમજવી બહાર છે, નહી સમજી શકાય તેવુ ન હોય તે છતા તે માન્યા વગર સમજાતી શકતુજ નથી કે Heart કેમ શરૂઆતથી ચાલતુ શરૂ થાય છે અને અંત વખતે તે કેમ બંધ પડે છે માત્ર સારા તંદુરસ્ત માણસનું એકાએક હાર્ટ બંધ થવાનું કારણ જેમ સમજાતુ નથી તેમ ગર્ભમા માતાના ભાગે હાર્ટ ચાલતું કેમ થાય છે તે સમજાતી શકાતુ નથી, ત્યાંસુધી અકળ શક્તિ કે સ્રજનાર માન્યા વગર

ફુરકોજ **નથી.** શારીરિક રોગ કરતા માનસિક રોગ–આધિ–વ્યાધિ–ચિન્તા જે શરીરનો નાશ કરે છે તે ઉપર દુર્લક્ષ અપાય છે તેથી જે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનો ઉપાય આધ્યાત્મિક કેળવણી અને તે માટે પ્રથમ બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે **રવિશંકર**

બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

કુદરતના નિયમથી ચાલી તંદુરસ્તી જાળવતા શીખવવાનુ વર્ણન કરનારા પુસ્તકમા બહુ ફેરફાર કરવા અવકાશ ન હોય, છતા જેમ જેમ અનુભવ વધતો જાય, તેમ તેમ વધારે સ્પષ્ટ કરવા અને ઉમેરો પણ કરવાનુ સૂઝે તે પ્રમાણે કરવામા આવ્યુ છે વળી બીજી આવૃત્તિમા "ઝાડે કેમ બેસવુ" તેની છબી તેમજ સુરતના સેવામંડળે આરોગ્ય વિષે પ્રગટ કરેલો નકશો કાઇક ઉમેરણ સાથે આપ્યો છે, નકશા માટે 'સેવામંડળ'નો આભારી છુ તંદુરસ્તી જાળવવાના સાધારણ સૂત્રોમા ખાસ ઉપયોગી જણાયા તેનો વધારો કર્યો છે

પ્રથમ આવૃત્તિની પંદરસો નકલ છપાવવામા આવી હતી, તે લગભગ ત્રણ વર્ષમાજ–આવા કમાણી–વેપારનો મંદકાળ હોવા છતા–ખપી ગઇ અને બીજી આવૃત્તિ છપાવવા તક આવી એજ પુસ્તક કેટલુ ઉપયોગી છે, અને સમાજે કેવી રીતે તેને ઉત્તેજન આપ્યુ છે તેની સાબીતી છે આ માટે પ્રભુનો જ ઉપકાર માનુ છુ

આશા છે કે તેજ પ્રમાણે આ આવૃત્તિનો ઉપયોગ થશે અને પરિણામે તંદુરસ્તી વધારે કેળવાશે ગૃહસ્થો જો શાળાઓમા આવાં પુસ્તકો ઇનામ અપાવે તો નાનપણથી બચ્ચા તંદુરસ્તી સાથે નામી જીંદગી ભોગવે એ કઇ ઓછુ ઇષ્ટ નથી

૧–૧–૧૯૩૩
મહિઆવા.

રવિશંકર ગણેશજી અંજારિયા

વગર દોકડાનો



અનુક્રમણિકા

ભાગ ૩ જો — પૃષ્ઠ ૨૩૬–૩૮૧

અનુક્રમણિકા—અકારાદિ

વગર દોકડાનો વૈદ્ય

ભાગ ૧ લો

મનુષ્ય

અનુષ્યની જીંદગીનાં વર્ણન કરવા ખાતર ત્રણ વિભાગ અનુકુળ થઇ પડે છે. (૧) બાલ્યાવસ્થા-બચ્ચપણ (૨) યુવાવસ્થા અથવા જુવાની (૩) વૃદ્ધાવસ્થા અથવા ઘડપણ. આ ત્રણે અવસ્થા દરમીયાન શું શું સંભાળવાનું છે તે જણાવ્યા અગાઉ શરીરની રચના અને શરીર સંબંધી ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન વિશે થોડું જણાવવાથી સમજ વધારે સારી રીતે પડશે.

બાલ્યાવસ્થા વિશે જણાવ્યા બાદ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાનું જુદું જણાવવાને બદલે 'રોગ' નીચેજ જણાવાશે અને તે સંબંધી કહેવાનું તેમાંજ કહેવાશે, એટલે બન્ને અવસ્થા વિશે જે કહેવાનું તે એકી સાથે કહેવાયું છે

પ્રકરણ ૧ લું

શરીર

શરીર એ મનુષ્યના જડ દેહનું નામ છે. તેની અંદર રહેલા ચૈતન્યને જીવ એ સંજ્ઞા અપાય છે. જીવ ન માનનારો બહુજ થોડો ભાગ છે. પણ તે ભાગ પણ એટલું તો અવશ્ય માને છે કે જડ દેહની અંદર જે પગુ ક્રિયા થાય છે તે કરનાર કંઇક ન જાણી શકાય તેવી શક્તિ છે, પરી એકજ ભાગમાં છે કે દરેક અણુમાં છે કે રસાયણિ ક્રિયાથીજ પેદા થાય છે અને અમુક સંજોગો હસ્તી ધરાવે ત્યાં સુધી જારી રહે છે તે શું છે ને તો સમજ શક્તિ જેટલી જેટલી જેની કેળવાએલી હોય તે તે પ્રમાણે તે કબુલ રાખે છે.

એ વિષય વિષે આપણે એટલુંજ જરૂરનું છે કે એવું કંઇક છે કે જે આપણા આખા શરીરમાં અમુક ભાગમાં અથવા સર્વ ભાગમાં છે, અને તેની સત્તા આખા જડ દેહ ઉપર છે.

જ્ઞાન અથવા સમજ શક્તિ એને આ જીવ અથવા શક્તિ સાથે સંબંધ છે અને તે જ્યાં રહી અથવા જેમાં રહી પોતાનું કર્તવ્ય કરે છે તે શરીર અથવા દેહ છે. ચૈતન્ય શક્તિને દુનીયાનો મોટો ભાગ 'આત્મા' 'જીવ' એ નામથી જાણે છે, જ્યારે જડવાદીઓ તેની જુદી ચૈતન્ય શક્તિને માન્ય રાખતા નથી. આપણે આર્યો તો આત્મા છે અને તે તદ્દન અલગ અથવા પરમાત્માનો અંશ છે એમ માનીએ છીએ. આર્યાવર્તમાં જડવાદનું પ્રાધાન્ય કે સર્વાંશે માન્યત્વ સ્વીકારાએલુંજ નથી.

શરીરની રચના

શરીરના જુદા જુદા ભાગ અથવા અવયવને જુદાં જુદાં નામ અપાય છે. મુખ્ય ધડ અને છેડા એ બે ભાગ છે. ધડ લૌકિક રીતે માથા વગરનું આખું શરીર ગણાય છે, પણ આંહિ ધડ એટલે બે હાથ અને બે પગની વચ્ચે જે મસ્તક સહિત કોઠો રહે છે તે: એવો અર્થ છે. અને છેડા તે બે હાથ અને પગ ગણવાના છે.

ધડ

ધડ એ માથુ, અને હાથ પગ વગરનો વચ્ચેનો પેટ છાતીનો કોઠો છે. ધડ શબ્દ થડનોજ અપભ્રંશ છે. થડ શબ્દ વૃક્ષના મધ્ય ભાગ માટે વપરાય છે અને તેની શાખા પ્રશાખા થડમાંથીજ પેદા થાય છે, જ્યારે મનુષ્યને માટે થડને સ્થાને ધડ શબ્દ વપરાશે. શાખા પ્રશાખા રૂપે હાથ પગ ને આંગળાં વગેરે છે. વૃક્ષનું પોષણ નીચેથી મુળ વાટે થાય છે, જ્યારે મનુષ્યનું પોષણ મુખ વાટે થાય છે; એટલે વૃક્ષમાં પોષણનું સાધન નીચેથી લેવાય છે ત્યારે મનુષ્યનું પોષણ ઉપલા ભાગથી લેવાય છે. તે એમ બતાવે છે કે વૃક્ષ જમીન સાથે સીધો સંબંધ બતાવે છે અને મનુષ્યને જમીનથી છુટા પડેલો હોવાથી જમીનથી પોષણનાં તત્વો છુટા પાડી

નિર્વાહ કરવાનું છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ છે કે જમીન તત્ત્વ શિવાય વૃક્ષ કે મનુષ્યનું પોષણ થઇ શકતું નથી.

માથું એ કોટાની સાથે જે સાંકડા ભાગથી જોડાયું છે તેને ડોક અથવા ગળું કહે છે. માથાની અંદર હાડકાની ખોપરી અને તેની અંદર રહેલું મગજ અથવા ભેજું, કાન, નાક, આંખ અને ચહેરાનો સમાવેશ થાય છે.

માથાની ખોપરી હાડકાના જુદા જુદા કટકાની બનેલી છે. અને તેની અંદર આંખના કાનનાં જ્ઞાનતંતુઓ જવાને તથા કરોડનાં જ્ઞાન રજ્જુ, જવા માટે જોઇતાં નાનાં મોટાં કાણાં છે તે પોલી ખોપરીની અંદર મગજ અથવા ભેજું છે.

મગજ તે બદામનો આટો ને માખણને મેળવી જે લીસો પદાર્થ થાય તેવા લીસા પદાર્થનું બનેલું છે. તેના ઉપરનો થર ધુંચળાં ધુંચળાં જેવો બનેલો છે, અને તેમા જરા ઓછો ભુરો રંગ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય છે. આ આછા ભુરા પદાર્થ ઉપર માણસની મગજ શક્તિનો આધાર છે એમ બહુ મને મનાય છે જેમ મગજની શક્તિ તીવ્ર ને વધારે તેમ આ ભુરો ભાગ વધારે અને મગજમાં ઉંડો બેઠેલો હોય છે એમ મનાય છે.

ખોપરીનાં હાડકાને જુદાં પાડવાં હોય તો કુદરતની એક શક્તિનો લાભ લઇ તેમ કરી શકાય છે ખોપરીની અંદર થોડા ચણા ભરી પાણી નખાય છે એટલે ખોપરીની અંદર ચણા પલાળાય છે. આ પ્રમાણે એક રાત રહેતાં તે પલળી ફુલે છે. અને ફુલતી વખતે એટલું જોર કરે છે કે ખોપરીનાં સર્વ હાડકાં સાંધામાંથી જુદાં પડે છે. આ હાડકાં જે સાધાથી જોડાએલાં છે તે એકના દાંતા બીજાના દાંતા વચ્ચે બરોબર બેસતા આવે એવી જાતના છે. આપણા બન્ને હાથની આંગળીઓને એક હાથની આંગળીને પહોળી કરી બીજા હાથની આંગળી તેની વચ્ચે નાંખીએ અને જેવી આકૃતિ થાય તેવી તે સાંધાની આકૃતિ જણાય છે આ અક્ષર હોય તેવો આભાસ આવે એવું પણ વખતે લાગે છે. કદાચ એ ઉપરથી આપણામાં વિધાતાએ લેખ

લખી રાખેલ છે, એવો હિંદુઓમાં વહેમ છે તે હોય. કોઇએ ખોપરીને માથા જુદા પડતાની સ્થિતિમા જોઇ હોય તેથી અનુમાન કરી વહેમ ચલ્યો હોય તો બને તેવુ છે

આ ખોપરીના જુદા જુ" હાડકાઓનુ વર્ણન અહિં આપ્યુ નથી તે શરીરરચના (Anatomy) ના પુસ્તકો માથી વૈદક વિદ્યાર્થી જાણી શકે છે

નાક, કાન આંખ જે મગજની સાથે સંબધ રાખે છે અને જ્યારે તે સબધને કોઇ પણ કારણસર ખનેલ પહોચે છે ત્યારે તે તે ઇન્દ્રિની તે શકિત ઓછી થાય છે અથવા બંધ થાર છે

ચહેરાનાં હાડકાં

ચહેરામા આખ નાક મેઢા ને ગાલના ભાગનો સમાવેશ થાય છે ઉપરના ભાગમા કપાળ છે તે ખોપરીના હાડકાનુંજ બનેલું છે.

નાકના નાના બેહાડકા છે ગાલની દરેક બાજુ એકેક હાડકુ છે અને તે મેઢામાં છે તેની નીચની બાજુ દાત છે આ ગાલનુ હાડકુ એ ઉપનુ જડબુ છે નીચેના જડબાના હાડકા મા પણ દાત છે નીચના જડબાનો આગનો ભાગ દાઢી કહેવાય છે. **નીચલુ' જડબું હાલે છે ને ઉપરનુ' સ્થિર છે.**

દાંત

ઉપરના જડબામા ૧૬ ને નીચના જડબામાં ૧૬ છે આ પ્રથમના દાત છે બચપણમાં દુધીઆ દાત હોય છે તે પડયા બાદ કાયમના દાત આવે છે બચપણમા દાત વીશ હોય છે કાયમના ૩૨ નીચે મુજબ હોય છે.

ઉપના જડબામા તથા નીચના જડબા દરેકમા દરેક જમણી ડાબી બાજૂમા

Incisors કાપનારા	૨		૨
Canine રાક્ષીઆ	૧		૧
Biouspid (બેવડા)	૨		૨
Molars દાઢ	૩		૩
	૮	×	૮

કાયમના દાંત નીકળવાની ઊમર બતાવનારૂં પત્રક

જડબાની વચ્ચા વચ્ચથી ગણતાં તે પ્રમાણે દાંત.	દાંતનું નામ	લગભગ કેટલી ઉમ્મરે નીકળે છે, તે વર્ષ.
૧	કાપનારા (Incisors) વચલા	૮
૨	કાપનારા બાજુના (Lateral)	૯
૩	Canine કુતરીઆ	૧૨-૧૨½
૪	(Bicuspids) આગલા ,,	૧૦
૫	પાછલા ,,	૧૧
૬	Molars દાઢો આગલી-પહેલી	૭
૭	વચલી બીજી	૧૨½ થી ૧૪
૮	છેલ્લી ત્રીજી	૧૮ થી ૨૫

૧૮ થી ૨૫ વર્ષ સુધીમાં છેલ્લી દાઢ આવે છે ત્યારે ૩૨ થાય છે. અપવાદ તરીકે કોઇકને ઓછા દાત હોય છે. બહુજ જવલ્લે એકાદ વધારે હોય છે.

ડોક અથવા ગળું

માથું કોશ સાથે જે સાંકડા ભાગથી જોડાયું છે તેને ડોક અથવા

ગણું કહે છે. ડોકની અંદરથી ઘણી ઉપયોગી લોહીની નસો તથા જ્ઞાન તંતુઓ પસાર થાય છે; તે શિવાય પ્રાણવાયુની નળી અને ખોરાકની મોટી નળી પણ પસાર થાય છે. પ્રાણવાયુની નળી આગલા ભાગમાં છે અને ખોરાકની નળી તેની પાછળ છે. પ્રાણવાયુ નળીના મથાળા ઉપર એક ઢાંકણ છે. જે સાધારણ સ્થિતિમાં ખુલ્લું રહે છે, પણ જ્યારે કંઈ પણ ગળવાની કે ખાવાની એટલે ગળે ઉતારવાની તજવીજ કરવામાં આવે ત્યારે તે ઢાંકણું દેવાઈ જાય છે અને તેના ઉપર થઈને ખાવાનું અથવા પીવાનું ખોરાક નળીમાં પસાર થાય છે. કોઈ વાર તે ઢાંકણને બંધ થતાં સહેજ વાર થતાં ખોરાક અથવા પાણીનો જરા અંશ પણ શ્વાસનળી એટલે પ્રાણવાયુ નળીમાં જાય તો ખાંસી આવી બહાર નીકળે છે. તેને "ઓનાળ ગયું" એમ કહેવાય છે. ઓનાળનો અર્થ ખરી નાળ નહીં પણ પેલી નાળ જે 'ઓ' એટલે બીજી નાળમાં જવાનું નહોતું તે નાળમાં ગયું એમ સૂચવવાનો છે.

છાતીનો કોઠો (Thorax)

છાતીનો કોઠો એ અડખે પડખે પાસળીઓથી બનેલો છે. આ પાસળીઓ આગલા ભાગમાં છાતીનાં હાડકાં સાથે અને પાછળ કરોડનાં હાડકા સાથે જોડાએલી છે; ઉપરના ભાગમા હાંસડી (Clavicle) આવેલ છે. પાંસળીઓની વચ્ચે અને આસપાસ જુદા જુદા માંસના લોચા આવેલા છે અને આ પ્રમાણે પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું, બરડાની કરોડ, અને માંસના લોચાથી છાતીના કોઠાની દિવાલ બને છે, તે પેટના કોઠાથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ડાયાફ્રામ વડે જુદો પડે છે.

છાતીના કોઠાની અંદર બે ફેફસાં અને રક્તાશય આવેલાં છે, અને ખોરાકની નળી તેમાં થઈને ડાયાફ્રામમાં સોંસરી પેટના કોઠામાં પસાર થાય છે

ફેફસાં

ફેફસાં બે છે—જમણુ અને ડાબુ. ડાબા ફેફસાની વચ્ચે રક્તાશય છે. ફેફસા ઝીણી ઝીણી પોલી નળીઓનાં બનેલાં છે. રક્તાશય એ પોલી ચાર વિભાગવાળી કોથળી છે. અને તે માંસના રેસાની બનેલા છે.

ડોકમાંથી આવતી પ્રાણવાયુની નળીના બે ભાગ થઈ એકેક એક ફેફસામાં જાય છે; અને ત્યાં દરેકમાં તે નળીના બબ્બે ભાગ થતાં છેવટ બહુજ ઝીણી નળીઓ થાય છે આ પ્રમાણે આખા ફેફસાની બનાવટ તેવી ઝીણી નળીઓનીજ બનેલી છે.

પેટનો કોઠો

પેટનો કોઠો ઉપરથી ડાયાફ્રામ વડે છાતીના કોઠાથી જુદો પડે છે અને આજુબાજુ આગળ પાછળ માંસના લોચાની બનેલી દિવાલથી બનેલો છે, જે દિવાલ પાછળથી બરડાની કરોડ સાથે જોડાએલી છે.

પેટના કોઠાની અંદર જમણી બાજુ યકૃત અથવા કલેજુ (Liver) છે. ડાબી બાજુ જઠર તથા પ્લીહા—બરોળ (Spleen) છે. આ શીવાય

દરેક બાજુ એકેક મુત્ર પિંડ છે. આતરડાં, પેશાબની કોથળી, પેન્ક્રીઆઝ, નામની ગ્રન્થીઓ છે. ઓરતની અંદર આ શીવાય સ્તન, ગર્ભાશય (Uterus) અને ઓવરીઝ (Ovaries) હોય છે પુરૂષને અંદર વૃષણ અને લિંગ અને સ્ત્રીઓને અંદર ઓવરીઝ અને યોનિ એનો પણ પેટના કોઠાના નીચલા છેડામાં સમાવેશ થાય છે.

છેડા (Extremities)

બે હાથ અને બે પગ એ ચારેનો છેડામાં સમાવેશ થાય છે વચલા છાતી પેટના કોઠાના તે ચાર છેડા છે દરેક બાજુની જમણી અને ડાબી બાજુના એમ કહેવામાં આવે છે ઉપરના છેડા અને નીચેના છેડા એ નામથી હાથ અને પગ ઓળખાય છે

કુલા પેડના કોઠા સાથે જે સાંધાથી જોડાયા છે તેને કુલાનો સાંધો (hip joint) કહે છે. સાથળ નળા સાથે જે સાંધાથી જોડાએલા છે તેને ગોઠણનો સાંધો (Knee joint) અને નળા સાથે પગ જે સાંધાથી જોડાયો છે તેને કાંડાનો કે ઘુટણનો સાંધો (ankle joint) કહે છે આ શીવાય પગનાં આંગળા દરેક જુદા જુદા સાંધાથી અરસ-પરસ જોડાએલાં છે.

શરીરનું બંધારણ—સોએ કેટલા ટકા, તે બતાવનારૂં પત્રક

શરીર પાંચ મુળ તત્વનું બનેલું છે. તેની અંદર કયી કયી ધાતુ અને બીજી ચીજો કેટલી ને કયા પ્રમાણમા છે તે નીચેના પત્રકમાં બતાવ્યુ છે. સો ભાગમા દરેકનો કેટલો ભાગ તે બતાવ્યું છે.

સંખ્યા.	ટકા.		
૧ ઓક્સીજન-પ્રાણવાયુ	૬૫		૯૯.૦૨૪
૨ કારબો હાઇડ્રેટસ—	૧૮		
૩ હાઇડ્રોજન	૧૦	૧૨ આયોડીન	બહુજ જુજ
૪ નાઇટ્રોજન	૩	૧૩ ફ્લુરીન	
૫ કેલ્સીઅમ-ધાતુ ચુનાનુ તત્વ	૨	૧૪ સીલીકોન	રેતીનું તત્વ
૬ પોટેસીઅમ ધાતુ	.૩૫		
૭ ગંધક	.૨૫		
૮ ક્લોરીન-વાયુ	.૨૨		
૯ સોડીયમ ધાતુ મીઠામાનુ તત્વ	.૧૫		
૧૦ મેગનેશીઅમ-ધાતુ	.૦૫		
૧૧ લોહ ,,	.૦૦૪		

પ્રથમ ઉપોદ્ઘાતમા જે પ્રમાણ બતાવ્યુ છે તે જે મનુષ્યનુ વજન ૧૪૮ પૌંડ હોય તેનું છે, જ્યારે અંહી સો ભાગમાં કેટલા ભાગ તે બતાવવામાં આવ્યું છે.

પ્રકરણ ૨ જું

શરીર-ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન-સંબંધે થોડી સમજ

શરીર ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર ઘણું મોટું છે અને તે સંબંધમાં

આલવું એ તે સબંધના પુસ્તક લખનારનું કામ છે, પણ તેની થેાડી સાધારણ માહીતી તંદુરસ્તીના સાધારણ નિયમ જાણવા ઇચ્છનારને જરૂરની છે તેથી તે ઇન્દ્રિયોની સાધારણ ફરજ અને માત્ર મોટી મોટી ફરજો-અહી ટુંકમા બતાવવામા આવશે

શારીર ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર એ મનુષ્યની જીંદગી વીશે-કેવી રીતે તે જીવે છે, ચાલે છે, કેમ જન્મે છે વધે છે અને મરણ પામે છે, તે વીશે શીખવે છે

જીંદગી વિષે જાણવાની બાબતેા-જન્મ વધવુ, ઘટવું અને મરણ એ મુખ્ય છે

જન્મ — એ માવતરથી થાડે અંશે પણ સ્વતંત્ર જીંદગી ગાળવાની સત્તા સાથે જુદુ પડવું તે છે.

વધવુ — એ જો કે જીંદગીની જરૂરીઆત છે. પણ તે જીવન ભોગવનારા પ્રાણીમાત્ર એકલું જોવામા આવતું નથી એક ક્ષારના કટકાને પણ યેાગ્ય સ્થિતિમાં રાખવામા આવે તેા તે વધે છે, તેથી જીંદગીવાળી ચીજ વધે તેમા અને નિર્જીવ ચીજ વધે તેમા શું તફાવત છે તે બતાવવુ જરૂરનું છે.

(૧) ક્ષાર જ્યારે વધે છે, ત્યારે તેની બહારની બાજુ નવુ પડ થાય છે અને જે વધે છે તે તેવુ ને તેવુ રહે છે, બદલાતુ નથી, ટુંકામા આ વધવું ઉપરનુજ (Superficial) છે. તેથી ઉલટુ જીંદગીવાળાના મગજ અથવા માંસના રેસા જ્યારે વધે છે ત્યારે માત્ર ઉપરની બહારની બાજુનેા જ તેમા વધારેા થતેા નથી, પણ તેના દરેક ભાગમા નવી ચીજનેા વધારેા થાય છે. ટુંકામાં વધારેા

માત્ર બહારની બાજુનોજ નથી પણ સર્વત્ર–બહાર અંદર વચ્ચે બધે (Interstitial) વધારો થાય છે.

(૨) જીંદગીવાળાની અંદર વધવાની સાથે સાથે મડો અથવા નાશ થતો જ જાય છે. વધવાનો અર્થ આ સડો અટકાવવાનો નથી પણ જે સડો થાય છે તે બદલ તેથી વધારે સારા રૂપમાં તે ચીજ ફરી પેદા કરવાનો છે. દાખલા તરીકે માણસનું શરીર દરરોજ તેના તે રજકણથી બનેલું નથી–જો કે દેખાવમાં તેને તે શરીર લાગે છે. પણ ખરી રીતે તો દરેક ભાગ ધીમે ધીમે બદલાતો જાય છે અને તેને બદલ નવો ભાગ ઉમેરાતો જાય છે. આ ફેરફાર એવો ધીમો થાય છે કે લાંબા અંતર વગર ફેરફાર થએલો જણાતો નથી. તેથી ઉલટું નિર્જીવ પદાર્થમાં આવી જાતના નિયમ જોવામાં આવતા નથી. તેમાં મડો અને સડાને બદલે નવું થવું એ તેની હૈયાતાને જરૂરનું નથી. આ પ્રમાણે નખ અને વાળમાં પણ નિર્જીવ પદાર્થ જેવુંજ વધવું છે.

(૩) નિર્જીવ પદાર્થના વધવામાં જે વધારો થાય તેમાં કાંઇ રસાયણિક ફેરફાર થતા નથી. દાખલા તરીકે નીમકનો પાસો વધી મોટો થાય એવી રીતે નીમકના પ્રવાહી મિશ્રણમાં રાખ્યો હોય તો જે ભાગ વધે છે તે નીમકનો જ છે. તેથી રસાયણિક બનાવટ મુળ નીમકના જેવી જ છે. તેથી ઉલટું વનસ્પતિ અને પ્રાણીજન્ય પદાર્થમાં જે ખોરાક રીતે લેવામા આવે તે પહેલાં તેમાં રસાયણિક ફેરફાર થવા પછી જ તેમ બને છે. ખોરાક લેવાય

ને લોહીમાં મળી શકે એવી રીતે ફેરફાર થવા પછી જ વધારો કરવામાં ઉપયોગી થાય છે.

(૪) જીવનવાળાં પ્રાણીઓને વધવાની અમુક હદ હોય છે. વધવાની સાથે શરીર પોતાની ફરજો બજાવવા વધારે સારી રીતે તૈયાર થાય છે. મનુષ્ય એ માત્ર મોટું બાળક નથી, પણ મનુષ્ય થતાં બાળકમાં જે ફરજ બજાવવા શક્તિ નહોતી તે મનુષ્યમાં વધારે આવે છે એટલે શક્તિ વધવાની સાથે કેળવાય છે.

ઘટવું. વધવું ક્યારે બંધ થાય છે અને ઘટવું ક્યારથી શરૂ થાય છે તેની હદ બાંધી શકાતી નથી. બંને સાથે સાથે થાય છે. અમુક વખત પછી ઘટવું વધે છે અને તે બહુ વધતાં આખર નાશ થાય

શરીરમાં જે લોહી ફરે છે તે શુદ્ધ અને અશુદ્ધ એવા બે પ્રકારનું છે. શુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓ (Arteries) માં શુદ્ધ લોહી છે અને તે જ્યારે શરીરના ભાગમાં ફરી નસો વાટે પાછું એકઠું થાય છે તે અશુદ્ધ લોહી બીજી નસો અશુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓમા (Aeins) વહે છે.

શુદ્ધ અને અશુદ્ધ લોહી વચ્ચે તફાવત

શુદ્ધ લોહી (૧) ચળકતું લાલ છે.
(૨) તે જલદી જામી જાય છે.
(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ વધારે હોય છે અને કારબોનીક એસીડ ઓછો હોય છે.

અશુદ્ધ લોહી. (૧) કાળાશ પડતું હોય છે
(૨) બહુ જલદી જામતું નથી
(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ બહુ ઓછો હોય છે અને કારબોનીક એસીડ વધારે હોય છે.

લોહીના ઉપયોગો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) પ્રવાહી ખોરાક અને પ્રાણવાયુમાંથી ઉપયોગી પદાર્થ શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચાડવા.
(૨) પોષણ માટે શરીરના સર્વ અવયવને તથા માંસ પિંડો (Glands) ને પોતાના પ્રવાહી પેદા કરવા શકિત આપવા.
(૩) શરીરની ગરમી પેદા કરવા અને તેટલી ને તેટલી જાળવી રાખવા.
(૪) શરીરના અવયમાં પોષણ મળ્યા પછી નકામો કચરો જે ઇન્દ્રિય વાટે બહાર જાય ત્યાં પહોંચાડવા.
(૫) શરીરના સર્વ ભાગને કાયમ રાખવા અને તે સાથે ભીનાશવાળા રાખવા.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે 'લોહી એજ જીંદગી કે જીવન' (Blood is life) એ કેટલું ખરૂં છે લોહીની અશુદ્ધિ એજ નાદુરસ્તિનું પહેલુ પગથીઉ છે.

લોહીનું ફરવું

લોહીનું શરીરમાં ફરવું પહેલવહેલું દા. હાર્વીએ સાબીત કરી બતાવી આપ્યુ છે. તેને આજે લગભગ ત્રણસે વર્ષ થયાં છે. ત્યાર પહેલાં એ વિશે પુરી સાબીતી થઇ નહોતી એમ મનાય છે. પણ આર્ય વૈદકનાં જુનાં પુસ્તકોમાં લોહીનાં ફરવા વિશે દા. હારવેની શોધ અગાઉ ઘણા લાંબા કાળ પહેલાં સ્પષ્ટ સત્યના જોવામા આવે છે આ વિષય વૈદકીય પુસ્તકોનો છે અને તેથી કેવી રીતે ફરે છે તે અત્રે બતાવ્યુ નથી. એટલું સમજવુ જરૂરનુ છે કે રકતાશયના એક ભાગમાં અશુધ્ધ લોહી આખા શરીરમાંથી આવે છે. ત્યાંથી મોટી રકતવાહિનીઓ વાટે ફેફસામાં જાય છે; ત્યાં પ્રાણવાયુ સાથે મળી શુધ્ધ થઇ રકતાશયના બીજા ભાગમાં આવે છે અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં ફરે છે. એ કાર્યનું વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકમાંથી રે

બારીક દીવાલ અથવા પડ રહે છે; જેથી એ અશુદ્ધ હવાથી અશુદ્ધ લેાહી શુદ્ધ બને છે અને ત્યાંથી તે રક્તાશય વાટે આખા શરીરમાં પહોંચે છે. આ લેાહીનું શુદ્ધીકરણુ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર સહુથી વધારે અસર કરે છે

શ્વાસેાશ્વાસમાં હવા કેમ અને કઇ રચનાથી અંદર જાય છે અથવા બહાર આવે છે તેમાં પાંસળી વીગેરે શું ભાગ લે છે તે જાણવા વૈદ્યકીય અભ્યાસની જરૂર છે. તેથી તે સંબંધી અહીં જણાવવાનું બની શકતું નથી.

પાચનક્રિયા

ખેારાક જે લેવામાં આવે તેને લેાહીના રૂપમાં મળવા લાયક બનાવવેા એ પાચન ક્રિયાનું કામ છે. ખેારાક લેવામાં દરેક ઇન્દ્રિયની જરૂર પડે છે. આંખથી તે લેવા લાયક છે કે કેમ તે જણાય છે. નાકથી ગંધ વડે સારેા તાજો ગંધ વગરનેા અથવા મનપસંદ સેારમવાળેા વગેરે નક્કી થાય છે મેાંઢામાં હાથ વતી મુકવામાં આવે છે તે વખતે સ્પર્શ થવાથી પણ અમુક પરીક્ષા થાય છે. આ પ્રમાણે બરાબર ધ્યાન રાખવામાં આવે છે તેા મેાઢામાં જતાં સુધીમાંજ હાથ, આંખ, નાક, એ ત્રણ ચેાકીવાત ખેારાકની પરીક્ષા કરવા તત્પર રહે છે. મેાંઢામાં જતાં જીભ સ્વાદ વડે અંદર જવા દેવા લાયક છે કે કેમ ? તે સહેલાઇથી નક્કી કરે છે. પણ લાંબા વખતની કુટેવથી જીભની આ શકિત બહુ વાર મંદ પડી જાય છે. દાખલા તરીકે બહુ ખારૂં, તીખું, મીઠું, ખાનારને કુદરતી સ્વાદ જે આવવેા જોઇએ તે ન આવતાં ટેવ જેટલું દેાષ ત્યારેજ અનુકુળ આવે છે પરિણામે જીભની સ્વાદ શક્તિ દિન પર દિન નબળી થતી જાય છે અને પરિણામે નુકશાન થાય છે. જીભની પરીક્ષામાં પસાર થાય તેા પછી ખેારાકને દાંત વડે દળાવું પડે છે. પેટની ઘંટી દાંત છે એ વાકય તદન ખરૂં છે. જેમ ઘંટી દરેક દાણેા બારીક દળવા માટે છે તેમ ખેારાકનેા બધેા ભાગ સહુથી વધારે

ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે, અને ખોરાકને મોઢામાથી પેટ સુધી પહોંચાડવામાં ઘણી મદદ કરે છે. આથી તેને પ્રવાહી સાથે મળવા તક ને વખત આપે છે.

બચ્ચપણમા દાંત નથી હોતા ત્યારે, અને બુઢાપામાં દાંત પડી જાય છે ત્યારે જુદા જુદા રૂપે અપચો જોવામા આવે છે દાંતમાં ચવાતી વખતે મદદ કરી ઉપયોગી થવા મોંઢામાં લાળ ઝરે છે જે લાળ પિંડમાથી બને છે આ લાળ ખોરાકને નરમ બનાવવા ઉપરાંત અમુક ખોરાકને અમુક રૂપમાં બદલાવવા કામ આવે છે

બચપણમાં હાડકા વધતી વખતે લેવી જોઇતી સંભાળ

નાનપણમાંથીજ આ બાબત કાળજી રાખવી જોઇએ બરાબર સંભાળ ન રહે તો હાડકા બરાબર તૈયાર થતાં નથી અને પરિણામે ખોડ ખાંપણવાળા કે વળેલાં વીગેરે જોવામા આવે છે તેવી ખોટના અથવા બરાબર તૈયાર ન થવામા આધારભૂત બનાવોમાંના મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે

૧ અયોગ્ય ખોરાક જે ખોરાક હાડકું થવા જરૂરનો છે તેની અપૂર્ણતા—મા ની તબીયત નબળી હોય અથવા માની પાચનશક્તિ હોજરાની હોય તો તેથી બચ્ચાંને તેના દુધમા જોઇતું પોષણ મળતુ નથી મા પોતે કદાચ પોષણ પુરતું નથી મળતું એમ જાણી ન પચે એવી ચીજ વાપરતી હોય તો તેનું પણ પરિણામ તેજ આવે છે મા વધારે પડતી ફીકર કરતી હોય એટલે મન શાંત ન રહેતુ હોય તોપણ તેનુ પરિણામ તેજ આવે છે જલદ આહારથી પણ આ પરિણામ આવે છે માને બરાબર ધાવણ આવતુ નથી એમ જાણી આરારૂટ, સાબુચોખા અથવા બીજા દાણાના બચ્ચાના વખણાતા કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાથી

પણ બહુ વાર તેવુંજ ફળ નીપજે છે. કુદરતે જે ખોરાક બચ્ચાંને માટે પુરો પાડયો છે તેથી વધારે સારો ખોરાક હોઇજ શકે નહીં. માનું દુધ ગમે તે કારણે મળી શકે તેમ ન હોય તો ગાયનું કે બકરીનું દુધજ આપવું જોઇએ.

(૨) બચ્ચાંને બહુ વહેલાં હલાવવું ચલાવવુ કે બેસારવું એ પણ હાડકાં ખરાં ન થવાનું એક કારણ છે. તેથી ઉલટું ઘરમાંજ ગોંધી રાખવાં અને શરદી થઇ જશે એ બીકે હવામાં બીલકુલ ન ફેરવવાં એ પણ કારણ છે. તેજ પ્રમાણે નાનાં છોકરા કે છોકરીઓ પાસેથી વધારે મહેનતનું કામ લેવાથી હાડકાં વહેલાં વધી જાય છે અને દીગણાં–બરાબર ન બનેલાં હાડકાંથી–કદરૂપ શરીર દેખાય છે. નાનપણમાં બહુ વહેલાં બેસાડવાથી ખુંધ નીકળે છે. ચલાવવાથી પગનાં હાડકાં વળી જાય છે. બચપણમાંની આવી જાતની ભુલ આખી ઉમર નુકસાનકારક થાય છે. એટલે માબાપને–ખાસ કરીને માને–બચપણમાં આ સંબંધી જ્ઞાનની જરૂર છે, જેથી બચ્ચાની પુરી સંભાળ રાખી શકે

નાના છોકરાઓને નિશાળમાં જ્યાં પુરૂં અજવાળું કે હવા આવતી નથી ત્યાં ગોંધી રાખવામાં આવે તેનું પરીણામ પણ હાડકા નબળાં રહે એ આવે છે. ઉપરાંત અદેલીને બેસવાનું ન હોવાથી વાંકી સ્થિતિમાં રહેવું પડે છે તેને લઇને પણ ખુંધ નીકળી આવે છે અથવા પીઠ નબળી થઇ જાય છે.

દરજી વીગેરે જેને બહુ વાંકા વળીને કામ કરવાની ટેવ છે તેવાઓને પણ નાની ઉમરમા ખામ મળાળવાની જરૂર છે. કમ્મર તાણીને બાંધવાથી, ઘોનીઆં કે ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધવાથી પણ. કમ્મરનાં હાડકાંને સંકોચાવું પડે છે અને

પરીણામે બરાબર તૈયાર થતાં નથી વળી તેમ થવાથી ફેફસાં ઉપર પણ બોજો વધે છે અને તેની જગ્યા સંકડાય છે. એટલે ખુલાસેથી શ્વાસ લેવાતો નથી અને લોહીની અસ્વચ્છતા વધતી રહે છે.

આની આવી બાબતો ઉપરજ ધ્યાન ખેંચવાથી દુઃખ અને દરદ ઘટે છે, અને તેથી તેવી બેદરકારી અટકાવવાના ઉપાય થવાની પહેલી જરૂર છે.

તંગ બુટ પહેરવાથી કે બચ્ચાંને પગરખાં ટુંકા થયાં હોય તો પણ પરાણે પહેરાવવાથી પણ પગનાં હાડકા બરાબર તૈયાર થતાં અટકે છે. પગરખાની એડી પહોળી રાખવી જોઇએ અને નીચી ગાખવી જોઇએ, જેથી પગ બરાબર પહોળો પડી શકે.

આ વિશે પુરી સમજ માટે છોકરીઓને એટલે કે તેઓ બાઇઓ કે મા થાય તે અગાઉ તે સબંધી પુરતું જ્ઞાન તેવાં પુસ્તકોના વાચનથી કે અભ્યાસથી અપાવું જોઇએ વહુને **શીખામણ–માને શીખામણ** વગેરે પુસ્તકો વાચવાથી વધારે સમજાઈ શકશે

માંસના લોચાની સંભાળ સંબધી સમજ

શરીરના બીજા અવયવો કરતા માંસના લોચાની સારી સ્થિતિનો આધાર જરૂર જેટલી નિયમિત કસરત ઉપર છે કસરતથી તેઓના રેસા સંકોચાય છે અને તેથી ખરાબ થએલું અથવા વપરાએલું અશુદ્ધ લોહી તેમાથી નીચોવી કઢાય છે અને તાજું નવું લોહી તેની જગ્યા લે છે. તેમના રેસાની સંખ્યામા જો કે ફેર પડતો નથી તોપણ કસરતથી રેસા કદમા અને તાકાદમાં બહુ વધે છે. દરેક રેસો મજબુત થવાથી આખો લોચો મજબુત બને છે તેના દાખલા તરીકે જમણો હાથ છે લુહારના જમણા હાથની ભુજા અને

ખમો આખો વખત ભારે હથોડા ઉઠાવવાથી બહુજ વધે છે અને બીજા ભાગ સાથે સરખાવતાં વધારે તૈયાર થએલો જણાય છે.

માંસના લોચાનો ઉપયોગ ન થાય એટલે તેનાથી કામ ન લેવાય અને તે નકામાં રહે તેની અસરથી તેનો નાશ થાય છે. કુદરતની એક ખુબી છે કે તે કોઇપણ નિરૂપયોગી ચીજનું પોષણ કરતી નથી જેવું કોઇ પણ ચીજથી કામ લેવાતું બંધ થાય છે કે તુરતજ તેને પોષણ ઓછું મળે છે અને તેનો નાશ શરૂ થાય છે. એટલે તે માંસનો લોચો પાતળો, ફીકો, પોચો અને નબળો પડવા માંડે છે અને થોડા વખત બાદ તદન નકામા જેવો થઇ જાય છે. ટુકામાં નકામો માંસનો લોચો શરીર વાપરી નાખે છે અને અમુક વખત પછી તે લોચાનું કામ તેની પાસેથી લેવાનું લગભગ અસંભવિત બને છે. જ્યારે કોઇ પણ હઠયોગી એક હાથ ઉંચો રાખી મુકે છે ત્યારે તેનો હાથ તદન સુકાઇ જાય છે એ તો સહુના અનુભવની બાબત છે.

સુસ્ત બેસાર માણસ કસરતની ખામીને લીધે નબળા થાય છે કેમકે તેના શરીરના માંસના લોચાને કામ વગર પોષણ મળતું નથી. તેવા માણસ કામ—કસરત કરે તો જ તેની નબળાઇ હટે. તે મુજબ ઘરમાં કસરત વગર ગોંધાઇ રહેતી આપણી સ્ત્રીઓ પણ નબળી રહે છે. જો ઘરનું પાણી–દરણું વગેરે હાથે કરવાની ટેવ હોય તો તંદુરસ્તિ આપોઆપ મળે છે. મંદવાડ વખતે જેમ આરામની જરૂર છે તેમ એ પણ સમજવું જોઇએ કે શરીર પાસેથી તદન કામ ન લેવાથી કે શરીરને કંઇ ન હલાવવા ચલાવવાથી દરેક ભાગ ઉલટો ઘસાય છે. એટલે જરૂર પડતા ભાગને આરામ આપી બીજી હાલચાલ તદન બંધ કરવાથી ઉલટું નુકશાન છે અને તંદુરસ્તિ મેળવતાં વાર થાય છે. દાખલા તરીકે પગનું ગુમડું હોય કે સોજો થઇ પગ સડનો હોય તે વખતે તદન પથારીવશ થવાથી આરામ થતાં મુશ્કેલી વધે છે. તેવા વખતમાં થાક ન લાગે તેટલું થોડું હલનચલન રખાવવું જોઇએ.

કસરત કેમ કરવી

અનિયમિત રીતે કે હેતુ ધ્યાનમા રાખ્યા વગર જેમ તેમ કસરત કરવી એ ઠીક નથી. તે નિયમિત રીતે–બરાબર વખતે અને બરાબર પ્રમાણમા કરવી જોઇએ આ કસરત કરવાથી ખરી તદુરસ્તિ સારી રહેશે અને જે ભાગની કસરત કરતા હોઇએ તે ભાગમાં શકિત વધતી જાય છે એવી ભાવના સાથે કસરત કરતા પુરો લાભ મળે છે. આ બાબત બરાબર સમજવા નીચેના સવાલનુ નિરાકરણ કરવું ઠીક પડશે.

(૧) કસરત કરવાનો કયો વખત શ્રેષ્ઠ છે

ધધાદારીઓ જેને બીજો વખત મળતો નથી તેણે સવારમાં કસરત કરવી ઠીક છે. જેઓને નિદ્રા ન આવતી હોય તેવાઓને સુતા અગાઉ અરધા કલાકે કસરત કરવાથી સારી નિદ્રા આવે છે. જમ્યા બાદ અથવા જમ્યા અગાઉ બે કલાક કસરત ન કરવી જોઇએ તે વખત કસરત કરવાથી અજીર્ણ થવા સંભવ છે

કસરતનો ખરો વખત સાજના ચાર પાંચ પછી જ્યારે દિવસના વખતના કામથી ફારક થવાય ત્યારે છે પણ આ સંબંધી ઉપરના અપવાદ જળવાય તો પોતપોતાને અનુકૂળ વખતે કસરત કરવી એ સારૂં છે.

(૨) કઇ જાતની કસરત કરવી?

જુદી જુદી વ્યકિતઓને જુદા જુદા પ્રકાર માફક આવે છે. પોતાની શકિત તાકાદ, ઉમર, પમદગી ઉપર તેનો આધાર છે. કસરત કેટલીક વાર વધારે કરવામા આવે છે તેથી પણ નુકશાન છે સહુને અનુકૂળ પડે તેવી કસરત ચાલવાની એટલે ફરવા જવાની છે.

ઘોડા ઉપર સ્વારી કરી ફરવા જવુ એ પણ સારી કસરત છે ખાસ કરીને કાયમનો બંધકુષ્ટ રહેતો હોય તેમને તે ફાયદો કરે છે.

જાુદાં કામ કરવા જાુદાં જાુદાં ભાગ (Centres) છે અને તેઓનાં ખાસ કામ છે.

(૧) મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા

મગજના પાંચ ભાગ પાડી શકાય. સહુની નીચલો ભાગ તેને મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા કહેવાય છે અને તે બરડાની કરોડની રજ્જુ (Spinal cord) ને મગજની સાથે જોડનારો એક ઇંચ લાંબો ભાગ છે. તે વજનમાં આશરે બે ડ્રામ છે. આટલો નાનો ભાગ **શરીરમાં સહુથી ઉપયોગી ભાગ છે.** તેને ઇજા થવાથી મરણ ઉપજે છે. તે મેડયુલા ઓબ્લોંગેટાની ફરજ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચલાવવા અને તેને નિયમિત રીતે જારી રાખનારી છે. જાગતાં કે સુતાં, ઉભાં કે બેઠાં, કામ કરતાં કે સુસ્ત રહેતાં, બધો વખત આ ભાગ શ્વાસની ક્રિયા નિયમિત ચલવે છે. જ્યારે ફાંસી દઇ ગુન્હેગારને મારી નાંખવામાં આવે છે ત્યારે આ ભાગને ઇજા પહોંચવાથી એકદમ શ્વાસોશ્વાસ બંધ થવાથી મરણ થાય છે. આ ભાગ સહી-સલામત રાખી ઉપનું આખું મગજ જાનવરોમાંથી કાઢી લેતાં પણ શ્વસની ક્રિયા ચાલે છે. પણ આખું મગજ રહેવા દઇ આ ભાગ કાઢી લેતાં પ્રાણી શ્વાસ ન ચાલવાથી એકદમ મરણ પામે છે. મેડયુલા ઓબ્લોંગેટાની બીજી ફરજ લોહીની વાહિનીઓની ઉપર છે, તેને સંકોચે છે તથા પહોળી પણ કરે છે. ચામડીમાંથી અવિચ્છિન્ન પસીનો હંમેશાં થયા કરે છે તે પણ મેડયુલાની ત્રીજી ફરજને લીધે છે. સાધારણ રીતે આ પસીનો આપણી નજરે પડતો નથી તોપણ ચોવીસે કલાક અદરશ્ય રીતે થાય છે, જે એકદમ સુકાઇ જવાથી જણાતો નથી. આ પસીનો લાવવો એ તેની ફરજ છે અને તેથી શરીરની ગરમીનું અમુક પ્રમાણુજ રહી શકે છે. તે પસીનો બંધ થતાં પણ બહુ નુકશાન પહોંચે છે.

ખોરાક ગળવામાં (ગળે ઉતારવામાં) હોઠ, જીભ, તાળવું ખોરાકની નળી જે ભાગ લે છે તે પણ આ મેડયુલા ઓબ્લોંગેટાની શક્તિનું

પરીણામ છે. જો તેને ઇજા પહોંચી હોય તો આ ગળવાની શક્તિ બંધ થઇ આખરે બરાબર ઉપચાર ન થાય તો મરણ પણ થાય છે

(૨) પોન્સ અને ઓબ્લોંગેટા લોબ્ઝ

મગજનો આ બીજો ભાગ છે. તેનું કામ લાગણીઓ જેવી કે પ્યાર, બીક, આનંદ, એ બધાં બતાવવાનું છે. તેજ પ્રમાણે હસવુ, રડવું એ પણ આ બીજા ભાગના અસરને લીધે છે.

(૩) સેરીબેલમ અથવા નાનુ મગજ

એની પહેલાં એ ફરજ સમજવામા આવતી કે જનનેન્દ્રિય ઉપર તેનો કાબુ છે પણ હમણા તે હકીકત ખોટી જણાઇ છે. આ ભાગની મુખ્ય અસર શરીરનુ સમતોલપણુ જાળવી રાખવાની જણાઇ છે. જેમ દારૂ પીધેલો માણસ લથડે છે અને પોતાના મન ઉપર અને શરીર ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી તે આ ભાગ ઉપર અસરનું પરીણામ છે. અને તેવીજ રીતે સેરીબેલમના રોગનુ પણ તેજ પરીણામ આવે છે વૃદ્ધાવસ્થામાં હાલવા ચાલવામા શરીરનુ સમતોલપણુ જાળવી ન શકવાથી બુઢ્ઢા માણસ આમતેમ ડોલે લડથડે છે તે આ ભાગ નબળો પડવાને લીધે છે. ઉમ્મરથી, શરીરની નબળાઇથી આ ભાગ નરમ પડતાં લડથડીઆં લેવાય છે. તેથીજ વૃદ્ધાવસ્થાનો ટેકો લાકડી વાજબી રીતે ગણાએલી છે. જેમ સમતોલપણું ઘટે તેમ લાકડીની મદદ લેવીજ જોઇએ, નહીં તો અકસ્માતો થવા સંભવ રહે છે.

આ ભાગનો પુરેપુરી ફરજ સમજાઇ નથી, પણ એટલુ ચોક્સ છે કે ઘણા ઉપયેાગી કૃત્યેાના મુખ્ય કેન્દ્ર આ ભાગની અંદર છે બોલવાનું કેન્દ્ર એક ભાગમા છે હાથ પગ હલાવવાનુ બીજા ભાગમા છે વગેરે. એ બધુ સમજવુ ઘણુજ મુશ્કેલ અને શાશ્ચર્ય છે એટલુંજ જાણવુ બસ છે કે આખા શરીર ઉપર જીવનશક્તિનાં ઘણા ઘણા કામેાના ઉપર કાબુ કાંઇક આ ભાગનેા છે જુદી જુદી બુદ્ધિના લેાકેા જેવામા આવે છે તે પણ આ ભાગના પ્રકાર જણાય છે નીતિ–અનીતિનુ કેન્દ્ર પણ આ ભાગમા છે. અમેરિકામા આ શોધ એટલી વધી છે કે ગુન્હેગાર અમુક કેન્દ્રની અસરથી ગુન્હો કરવા વલચાય છે એમ મનાયુ છે, એટલુંજ નહિ પણ તે કેન્દ્રનેા ભાગ ઓપરેશન કરી કહાડી નાંખવાથી માણસ તે ગુન્હેા કરતા અટકી સુધરી જાય છે જેમ કે જે માણસને ખુન ચેારી છીનાળી કરવાની ટેવ હેાય તેને તે ટેવનુ કેન્દ્ર મગજમાંથી કહાડી નાખવાથી તેવા ગુન્હા કરતા અટકાવી શકાય છે જો કે ચોક્કસ રીતે એ સબંધમાં હજુ સુધી જણાયુ નથી.

તો ચોક્કસ છે કે મન એ નામ તો મગજનાં જુદાં જુદા કૃત્યના સમુહને આપવામાં આવ્યું છે. ટુંકામાં મનની ઇન્દ્રિય મગજ છે. મન એ વિચારનું સ્થાન છે. સસ્કૃત મન્ એટલે વિચારવુંજ થાય છે અને મન એ વિચારનું સ્થાન જાણીનેજ તેને મન નામ આપ્યું હોય એમ સ્પષ્ટ છે. બીજી તરફથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિચાર કરવા સંબંધી મહૈ કૃત્ય મગજનું છે એટલે મગજ એ મન છે, અથવા વિચારનું સ્થાન છે. મન એટલે વિચારવાનું અને તે ઉપરથીજ વિચારનારૂં પ્રાણી-મનુષ્ય કહેવાયું છે.

Will-ઇચ્છા.

મરજી એ સ્વતંત્ર નથી જેમા આપણું હિત રહ્યું છે તે તરફની અથવા જેથી આપણને નુકશાન સમજાયુ છે તેથી વિરૂદ્ધ ઇચ્છાનો હમેશાં પક્ષપાત થાય છે. સ્વતંત્ર રીતે ઇચ્છા જેવું કંઇ છે કે કેમ એ સવાલ છે.

Memory-યાદદાસ્તઃ-

મગજ ઉપર વખતોવખત એક બાબત ઠસાવવાથી જે અસર મગજમાં થાય છે તે ફરી યાદ કરી શકાય છે. જે ચીજ એકલી જોઇ હોય તેના કરતા જોઇ અને સાંભળી હોય તે વધારે યાદ રહે છે. ટુંકામાં જેમ જેમ વધારે ઇન્દ્રીઓથી સ્પષ્ટ થઇ હોય તેમ તે વધારે યાદ રહે છે, જેમ કે એક ચીજ એકલી સાંભળીજ હોય અને એકને સાંભળી હોય, જોઇ હોય હાથે અડયા હોઇએ અથવા બીજી ઇન્દ્રીથી પ્રત્યક્ષ સ્વાદ લીધો હોય તે સહુથી વધારે યાદદાસ્તમાં ચોટે છે. જેમકે જુદી જુદી ઇન્દ્રીઓના જ્ઞાનતંતુઓએ મગજ ઉપર સખ્ત છાપ બેસાડેલ હોય છે, છાપ શુદ્ધ મગજ ઉપર બહુ સારી બેસે છે અને લાંબો વખત ટકે છે. તેથી ઉલટું નબળાં મગજવાળાંની યાદદાસ્ત કમ હોય છે, કેમકે તેમાં છાપ બેસતી નથી અથવા જે બેસે છે કે ઉપરછલી હોય છે. નાની ઉમ્મરમાં મગજમાં છાપ ઉંડી પડે છે એટલે યાદ વધારે રહે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉપરછલી-છિછરી-છાપ પડે છે એટલે તે ઉમ્મરમાં બનેલા બનાવો બહુ યાદ રહેતા

નથી પણ તેજ વૃદ્ધને નાનપણના બનાવો પુરતા યાદ રહે છે કેમકે તે ઉમ્મરના છાપ ઉંડી પડી હોય છે

પીડા-દરદ અને તેના ઉપયોગ

દરદ એ જ્ઞાનતંતુઓની વધારે પડતી લાગણી મગજને ખબર આપવાની અસરને લીધે થતી લાગણી છે તે જેમ આનંદ આપે છે તેમ દરદ પણ આપે છે શરીર ઉપર કોઈ હાથ ફેરવે છે અથવા પંપાળે કે તો તે થોડો વખત સારૂ લાગે છે અને ગમે પણ છે પણ જો તેમને તેમ કર્યા કરે અને જરા જોરથી કરે તો તેજ લાગણી દરદ આપે છે થોડું અજવાળું આંખને ગમે છે પણ સૂર્ય સામું જોતા દુખ થાય છે થોડો અવાજ કાનને રૂચે છે પણ વધારે પડતો અવાજ દુખ દે છે

પર ટપકે માત્ર દુઃખ ન જણાય તેટલુંજ—ભાગને ખોટા પાડવાના ઉપચારોથી—કરવામાં આવે છે તે યોગ્ય નથી થતું એમ સ્પષ્ટ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે દાક્તર કે વૈદ જ્યારે ખરૂં કારણ શોધી ન શકે, અથવા દૂર ન કરી શકે ત્યારે ઘેનની દવા આપે છે. પણ તે માત્ર ઘણે ભાગે તો તેનું અજ્ઞાન સૂચવે છે અને ઉલટું નુકશાન પહોંચાડે છે. અમુક અપવાદ વખતે તેની જરૂર પડે એ અનિવાર્ય છે; પણ જરા જરામાં ઘેનની દવા વાપરવાથી નુકશાનજ છે

મગજનું વધારે પડતું કામ કરવાથી થતી માઠી અસર

જેમ મગજને નિયમિત કામ આપનારા લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે એ સંભવવાળું છે, તેમ તેથી ઉલટું વધારે પડતું મગજનું કામ બહુજ નુકશાનકારક છે. મગજ વહેલું ઘસાઇ જાય છે અને તેને મુળ સ્થિતિએ આવવા પુરતી ઊંઘ અને આરામની જરૂર છે. આ બે બાબતની પુરતી કાળજી રખાય તો માણસ મગજથી ગમે તેટલું કામ લઇ શકે છે. શારીરિક કામ કરતાં મગજના કામથી વહેલો થાક લાગે છે. વિદ્વાનોએ નક્કી કર્યું છે કે ત્રણ કલાકના મગજના કામથી જે થાક લાગે છે તે કામ શારીરિક મહેનત દશ કલાક કરવાથી લાગતા થાક જેટલો જ છે. આ ઉપરથી સાફ જણાશે કે પુરતી ઊંઘ લીધા વગર અથવા જોઇતો આરામ આપ્યા વગર જે મગજનું કામ વધારે કરે છે, તે પોતાનો નાશજ કરે છે. જ્યારે પણ મગજને થાક લાગતો હોય અને વિચાર કરવો બોજારૂપ લાગતુ હોય તે અગાઉ મગજનું કામ છોડી આરામ લેવો જોઇએ. કેટલાએક લોકો મગજનું કામ વધારે કરવાના હેતુથી ઉષ્ણ અથવા ઉત્તેજક દવાનો કે પીણાનો ઉપયોગ કરે છે, જેમકે ભાંગ, કફી, ચા, આ બધાં ઉલટું બહુ નુકશાન કરે છે. જ્યારે ખરી રીતે થાક લાગ્યો હોય ત્યારે આવા ચાબુકરૂપી ઉત્તેજકથી કામ કરવાની ટેવ છોડી દઇ આરામ લેવાથી મગજ પાછું બમણું કામ લઇ શકશે. હમેશ ખરાબી કરનારાં ઉત્તેજક લઇ થોડો વખત નમાલું કામ કરવામાં કશો લાભ નથી તે હવે સમજી શકાશે

પ્રકરણ ૩ જું

પાચનક્રિયાની સમજ

એ એક રાસાયણિક ક્રિયા છે, પણ નિર્માલ્ય અથવા નિર્જીવ ચીજની રસાયણ ક્રિયા જેવી નથી તે મજીવ ક્રિયા છે એટને તેના ફેરફાર કોઇ રસાયણ શાસ્ત્રી જે પેદા કરી શકે તેના કરતા વધાર ચમત્કારીક છે

ખોરાકનાં તત્વો —

ખોરાક અને પાચનક્રિયાનો અરસપરસ તથા પાચન ક્રિયાનો ઇન્દ્રીઓ અને તેના ગમતી સાથે શો સબંધ છે એ જાણવાની બહુ જરૂર છે પાચન ક્રિયા થતા જે સ્નાયુ અને શારીરિક ઇન્દ્રીઓનો નાશ અને નવી બનાવટ થાય છે તથીજ ખોરાકની જરૂર પડે છે શરીરના જુદા જુદા અવયવોની બનાવટ જુદી જુદી હોઈ જુદા જુદા ખોરાકના તત્ત્વોની જરૂર છે વપરાએલો ભાગ પુરો પાડવા તે તત્ત્વોની જરૂર પડે છે ખોરાકના જે મુખ્ય મુખ્ય તત્વો જરૂરના છે તે નીચે મુજબ છે

ચવાશે તેમ વધારે મીઠી થશે; છેવટ સાકર જેવી ગળી લાગશે. કાચાં કારેલાં જેવાં જેમાં બહુ કડવાસ છે તે પણ જો બરાબર ચાવી લાળ સાથે આમેજ થતાં સુધી ધીરજ રાખી શકીએ છીએ તો તેની કડવાસ દુર થઇ તે પણ અમુક અંશે મીઠાં થઇ જાય છે તે મારી જાતનો અનેકવારનો અનુભવ છે. આ ઉપરથી લાળની ઉપયોગીતા બરાબર સમજાશે લાળની ઉત્પત્તિ મોઢામાં ખોરાક હોય તે વખતે વધારે થાય છે; તેમાં પણ મીઠો ખાટો પદાર્થ હોય તો તુરત લાળ છુટે છે. સારા ખોરાકની સારી સોરમથી અથવા તે યાદ લાવવાથી અથવા છેટે જોવાથી પણ લાળ છુટવી શરૂ થાય છે ચાવવાની ક્રિયા દરમીયાન તે વધારે પેદા થાય છે.

જઠર રસનું કામઃ—

ઘણા પ્રયોગો પછી મહા મુશીબતે એટલુ ચોકકસ જણાયું છે કે જઠર રસ એ ચીકાશવાળા ભાગને ગાળવાનુ એટલે પ્રવાહી રૂપમા બદલાવવાનું કામ કરે છે. જે ચીજની હાજરીથી જઠર રસનું આ પરીણામ આવે છે તેનું—જઠર રસની અંદર રહેલા ઉપયોગી તત્વનું—નામ પેપ્સીન—આપવામાં આવ્યું છે. આ જઠર રસ પેદા થવામાં શુંકથી મળેલા ખોરાકની હાજરીની જરૂર જણાઇ છે. નરમ ખોરાકની હાજરીથી પણ તે પેદા થાય છે. શરીરની ગરમીથી ઓછી ગરમી થાય તો તેથી તે પેદા થતો અટકે છે દારૂ, ટેનીન (ચા તથા કાફીની અંદર હોય છે તે), પિત્ત—(જે જઠરમાં વખતે નીચેથી ચડી આવે છે) તે બધાં જઠર રસ ઓછો કરે છે અને પાચનક્રિયામાં ખલેલ પહોચાડે છે. બહુ ખાટા પદાર્થોથી પણ તેની પેદાશ ઘટે છે.

પિત્તનું કામઃ—

પાચન ક્રિયાનાં તે બહુ ઉપયોગી ભાગ લે છે.

(૧) જઠર રસ જે આંતરડામા ખોરાકની પચાવવાની ક્રિયાને અડચણ રૂપ થાય છે તેને પિત્ત બદલાવી નાંખે છે. જઠર રસ (Acid) અમ્લ છે અને પિત્ત (Alkaline) અમ્લ વિરૂદ્ધ છે

(૨) ચરબીવાળા પદાર્થને વધારે પચવા લાયક બનાવે છે અને તે પાણીમાં ગળી જાય તેવા રૂપમાં પણ ઘણે ભાગે બદલાવે છે

(૩) જન્તુઘ્ન હોઈ આંતરડાંની અંદર ખોરાકનો સડો થતો અટકાવે છે. આ શીવાય પચેલા ખોરાકને લોહીની અંદર મેળવવામાં અને હજુ અપાચ્ય હોય તેને આંતરડાની અંદર પચાવવાને મદદ કરે છે. બંધકોશનુ એક મુખ્ય કારણ પિત્તની ગેરહાજરી અથવા બહુ કમ પેદા થવું તે છે.

પેન્ક્રીઆટીક રસનું કામ —

જઠર રસથી પાચન થયેલા શીકાશવાળા પદાર્થને પુરા પચાવવામાં અને તે શીવાય બીજી ચીજો જેની પાચન ક્રિયા પુરી નથી થઇ તેને પુરા પચાવવામાં મદદ કરે છે.

આંતર-રસનો ઉપયોગ—

આ રસ પેન્ક્રીઆટીક રસ કરતાં વધારે ઉપયોગી છે, કારણ આ રસ દરેક જાતના અપુર્ણ અપાચ્ય રસને પચાવવા મદદરૂપ છે. ખોરાક જો પ્રવાહી સ્થિતિમાં આવ્યો હોય તોજ પચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. એટલે જે ખોરાક ઉપર બીજી કંઇ પાચન ક્રિયા થએલી નથી હોતી તેને પચાવવાને અસમર્થ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે ઉપર કહેલી સર્વે રીતે અસર થએલો ખોરાકજ વધારે સારી રીતે પચાવવાનું કામ આ રસ કરી શકે છે.

(૨) ચીકાશવાળા ઉપર (૧) જઠરરસ (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ, (૩) આંતર રસ.

(૩) ચરબીવાળા ઉપર (૧) પિત્ત (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ (૩) આંતર રસ.

કેનસુગર (શેરડીમાંથી નીકળતી ખાંડ) માત્ર એક આંતર રસમાંજ પચે છે. એટલે આંતરરસનો ઉપયોગ માત્ર બીજા પચાવેલા ખોરાકને પચાવવો એટલોજ નથી પણ જે આખી પાચન નળીમાં નથી પચતો તે કેન-સુગરને પચાવવાનું કામ પણ આંતર રસ કરે છે. સાધારણ ખાંડને બદલે ગોળ અને ગોળ કરતાં મધ-જ્યાં જ્યાં ગળપણની જરૂર પડે ત્યાં વપરાય તો લાભદાયક છે; તેમાં પણ જેનું કલેજૂં નબળું હોય તો તેણે ગળપણમાં મધજ વાપરવું એ હિત કરે છે.

પાચન નળી એ માંસના લોચાની બનેલી નળી છે; તેના ઉપર નરમ અસ્તર છે અને તેના ઉપર જૂદા જૂદા રસ પેદા કરનાર ગ્લેન્ડપિંડો (Glands) છે, જેમાંથી અમુક રસ પેદા થાય છે અને ખોરાક પચાવવામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જૂદી જૂદી રીતે મદદ કરે છે, આ નળીનો મુખ્ય ઉપયોગ ખોરાકને લોવવી, ખરાબ મેળવી આગળ આગળ જૂદા જૂદા ભાગ તરફ હડસેલવાનો છે. આ પ્રમાણે ખોરાક જૂદે જૂદે વખતે જૂદા જૂદા રસના સંબંધમાં આવે છે અને તેના ઉપર તેની અસર થાય છે.

પાચન ક્રિયાના જૂદા જૂદા દરજ્જા

(૧) ચાવવાની ક્રિયા ખોરાક સાદો અને બહુ મસાલા વગરનો છે એમ કહી ચાવવા સારા મજબુત દાંતની જરૂર છે. મસાલાવાળો પદાર્થ બરાબર ચાવી શકાતો નથી કેમ કે તીખો તમતમતો લાગવાથી ઉતાવળે ગળી જવો પડે છે; એટલે મસાલાવાળો ખોરાક બેવડી રીતે નુકશાન કરે છે-એક ચાવવા અડચણરૂપ થાય છે ને બીજું ગરમ હોવાથી આંતરપડોનો વરમ લાવી પચાવનારાં પદાર્થો નીકળતાં અટકાવી

નુકશાન વધારે છે. થુંક બરાબર પેદા થવું જોઇએ અને તેમ થાય તો ખોરાક લોટાના રૂપમાં થાય છે એટલું જ નહીં પણ થુંક સાથે ભળતાં તેમાંથી સ્ટાર્ચ હોય તે ખાંડના રૂપમાં બદલાઇ જાય છે અને તેની ખાત્રી મીઠાશ પકડે છે તેથી થાય છે ખોરાક પુરતો ચાવવાની જરૂર આ પ્રમાણે બેવડી છે, નરમ કરવા અને થુંકની અસર બરાબર કરવા.

(૨) જઠરમાં પાચન ક્રિયા

બરાબર ચવાઇ ગયા બાદ આવેલો ખોરાક અન્નનળી વડે જઠરમાં પહોંચે છે. જેવો ખોરાક ગળાની અંદર નીચે ઉતરે છે તેવો અન્નનળી જે હમેશાં બંધજ હોય છે તે તેના ભાગથી જરા ખુલ્લે છે. જેવો ખોરાક તે ખુલ્લા ભાગમાં જાય છે કે તુરત તે સંકોચાય છે એટલે નીચેનો ભાગ ખુલે છે, તેમાં ખોરાક જાય છે આ પ્રમાણે નીચેનો ભાગ ખુલે છે ને ઉપરનો બંધ થતો જાય છે એ પ્રમાણે થતા થતા ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે. ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે કે તુરતજ અને કેટલીક વાર તે અગાઉજ જઠરનું અસ્તર લાલ થાય છે અને તેમાંથી જઠર રસ થોડો થોડો વહેવા માંડે છે અને તે ચાવેલા ખોરાકની અંદર જે ચિકાશવાળો ભાગ હોય છે (Albuminous તેના ઉપર તેની અસર થવા લાગે છે.

જો લીધેલા ખોરાકની અંદર ધપ્પ પ્રવાહી હોય છે તો પહેલ વહેલા તેનું શોષણ થાય છે, ત્યારબાદ ખોરાક ઉપર જઠર રસની અસર થાય છે જેમ જેમ એટલો ખોરાક પચી અને જઠર રસ સાથે ભળી પ્રવાહી અથવા નરમ થતો જાય છે તેમ તેમ તે શોષાતો જાય છે એટલે સાધારણ નરમ ખોરાક જે રહે છે તેના ઉપર પચાવવાની ક્રિયા ચાલુ રહે છે જે ભાગ પચી નરમ શોષાવાને લાયક થતો જાય છે તે જઠરના આંતરડામાં ઉઘડતા દ્વારમાંથી આંતરડામાંથી જાય છે. જો અપાચ્ય કઠણ ભાગ તે દ્વાર તરફ જાય છે તો તે તુરત બંધ થાય છે અને તે અપાચ્ય ખોરાકને પાછુ જઠર તરફ મોકલે છે આ સંબંધમાં

એક વિચિત્ર વાત જોવામાં આવે છે તે એ છે કે અરધ પચેલી ચીજને આ દ્વાર પસાર થવા ન દેતાં જઠર તરફ જ્યારે પાછી મોકલે છે. ત્યારે તદ્દન ન પચે તેવી ચીજ જેવી કે કોઇ ફળના ઠળીયા, કાચના કટકા કે બીજી જઠરમાં ન પચે તેવી ચીજને તો તેમાંથી પસાર થવા આપે છે. એ જાણવાની શક્તિ આ દ્વારને કેવી રીતે છે તે સમજી શકાતું નથી પણ તેમ અને છે એ ખરી હકીકત છે. અમુક વખત પછી જઠર રસ વધવાને લીધે અસલ સ્થિતિ એટલી બધી વધે છે કે જઠર બહુ સંકોચાય છે અને બધા ખોરાકને તે દ્વાર મારફત આંતરડામાં હડસેલે છે. આ જઠરની પાચનક્રિયાને ચોખા જેવી હલકી ચીજ પચાવવાને કલાકથી દોઢ કલાક થાય છે અને બહુ ભારે ચીજ પચાવતાં પાંચથી છ કલાક થાય છે.

(૩) આંતરડાંની અંદરની ક્રિયાથી જઠરની અંદર ચીકાશવાળા ભાગ હજમે છે પણ ચરબીવાળા ભાગ તેમને તેમ પસાર થાય છે. તે ચરબીવાળા ભાગ ઉપર પિત્ત અને પેન્ક્રીઆટીક રસની અસર થાય છે તે ઉપરાંત ચીકાશવાળા ભાગ અને સ્ટાર્ચનો હજુ બરાબર પચેલ ન હોય તે ભાગ ઉપર પણ પેન્ક્રીઆટીક રસની બરાબર અસર થાય છે

આ પ્રમાણે ખોરાકની સર્વ ચીજ લગભગ પચી શોષણ થવા તૈયાર થઇ ગઇ હોય છે માત્ર ખાંડ (Cane sugar) જે હજુ પચી નથી તેના ઉપર આંતરરસની અસર થાય છે અને તે પણ પચી શોષણ લાયક થાય છે.

આંતરડાં જે લગભગ ૨૫ ફુટ લાંબાં છે, તેમાંથી જેવો ખોરાક પસાર થાય છે તેવો તેમાંથી પચેલો પોષણવાળો ભાગ શોષણ થતો જાય છે અને આ પ્રમાણે ગોથાતા ગોથાતાં બાકી પોષણ વગરનો કચરો ભાગ આગળ ચાલતો જાય છે, જે આખરે મોટા આંતરડાના છેલા ભાગમાં એકઠો થાય છે; જ્યાંથી ચોવીશ કલાકમાં પછી બને એકવાર સવારમાં અથવા નવો ખોરાક લીધા અગાઉ, ઝાડ રૂપે શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

શેાષણ ક્રિયા

આ ક્રિયા ખેારાક મેાઢામાં દાખલ થાય છે ત્યારથી શરૂ થાય છે અને તે જ્યાંસુધી આંતરડાંમાંથી બહાર નિરર્થક ભાગ કહાડી નાંખવામાં આવે છે ત્યાંસુધી ચાલુ રહે છે.

આ શેાષણ ક્રિયા બહુ નાની વેઇન્સ-અશુદ્ધ લેાહી વાહિનીએા અને લીમ્ફેટીક્સ નામની બીજી શેાષણ ક્રિયાની ઝીણી નળીએા છે તે વડે થાય છે. તેમાં અશુદ્ધ લેાહી વાહિનીએા વડે મુખ્ય કરીને જે જે પ્રવાહી રૂપે થયેલેા ખેારાક જઠરમાં હેાય છે તે બધેા શેાષાય છે, એટલે સ્ટાર્ચવાળેા, સાકારવાળેા અને ખાંડ જેવેા જ પદાર્થ પચી પ્રવાહી રૂપમાં હેાય છે તે બધા તે વાટે શેાષાય છે. લીમ્ફેટીક્સ વડે ઘણે ભાગે ચરબીવાળેા ભાગ જે પચી દુધ જેવેા થઇ ગયેા હેાય છે તે અને બીજાં તત્ત્વેાનેા થેાડેા ભાગ પણ શેાષાય છે.

અશુદ્ધ લેાહી વાહિની વડે શેાષાનેા રસ યકૃતમાં પસાર થઇ હીપેટીક વેન વડે મેાટી વાહિનીએામાં મળે છે. યકૃતમાં પસાર થવાથી યકૃત ગલ્ણીનું અથવા ફીલ્ટરનું કામ કરતું હેાવાથી લેાહીમાં ન મળવા જેવેા ભાગ જુદેા પડે છે અને શુદ્ધ ભાગ આગળ પસાર થાય છે. પહેલવહેલાં રસ પેારટલ વેન વાટે યકૃતમાં જાય છે. ત્યાંથી શેાધાયા બાદ હીપેટીકવેન વડે મેાટી વાહિનીએામાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જાય છે. યકૃતનું કામ સ્ટાર્ચવાળા ખેારાકને બરાબર પચાવવાનું છે એમ પણ કેટલાએક કહે છે. આ ઉપરથી સમજવામાં આવશે કે યકૃત (Liver). ખેારાક પચાવવા-શુદ્ધ કરવા તે શુદ્ધ ખેારાકને જ લેાહીમાં મેળવવા કેટલેા ઉપયેાગી ભાગ ભજવે છે. અને તેથી જ જેનું યકૃત નબળું તેની પાચનશક્તિ નબળી જ રહે છે. જે ખેારાક શેાષણક્રિયાની નળી અથવા લીમ્ફેટીક વડે પસાર થાય છે તે થેારેસીક ડક્ટ નામની નળી વડે મેાટી રક્ત વાહિનીએામાં મળે છે.

આ પ્રમાણે જે ખેારાકનેા રસ અશુદ્ધ લેાહીની વાહિનીએામાં

આવ્યો તે લોહીમાં જ આમેજ થયેલો હોવાથી લોહી સાથે રક્તાશયના જમણા ભાગમાં જઇ ત્યાંથી ફેફસાં વાટે પ્રાણવાયુના સંબંધમાં આવી શુદ્ધ થાય છે, અને ત્યારબાદ તે શુદ્ધ વાહિનીઓ વાટે આખા શરીરમાં પોષણ પહોંચાડે છે, જે વડે નવા ભાગ બને છે અથવા ઘસાઇ ગએલા ભાગ તાજા થાય છે. ફેફસાંમાંથી પસાર થયા પછી પ્રાણવાયુના સંબંધમાં આવવાથી તેની અંદર ચરબી કે ખાંડનો ભાગ જોવામાં આવતો નથી. આ પ્રમાણે પાચનક્રિયા પુરી થાય છે. આ હકીકત પરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે આ ક્રિયામાં મુખ્ય બે ભાગ છે. બધા રસનું પેદા થવું (જેમ કે મોઢામાંથી લાળ –જઠરમાંથી જઠરરસ વગેરે) અને બીજું માંસના લોચનું સંકોચવું (અન્નનળીનું, જઠરનું, આંતરનું સંકોચાવું). આ બે ક્રિયા વડે ખોરાક હજમ થાય છે.

ઉપર કહી તે બન્ને ક્રિયા બરાબર થવા જ્ઞાનતંતુની અસરની જરૂર છે. એટલે જ્ઞાનતંતુ અને મગજની સ્થિતિ ઉપર પાચનક્રિયાનો બહુ આધાર છે. તે બન્નેનો અરસપરસ એવો સંબંધ છે કે એમાંથી એકની અસર બીજા ઉપર થયા વગર રહેતી નથી.

પોષણની જરૂરીયાતને લીધે જઠરમાં ભુખની લાગણી થાય છે, જેમ ગળામાં તરસની લાગણી થાય છે તેમ જઠરની અંદર અગ્રાહ્ય અથવા નુકશાનકારક ચીજ હોય તો તુરત મોળ આવે છે–શીળસ નીકળે છે. બચ્ચાંને તો પાચનક્રિયાની મુશ્કેલીથી ખેંચ–તાણ પણ આવી જાય છે. આ બધી પાચનક્રિયાની અસર જ્ઞાનતંતુ ઉપરના દાખલા છે. તેથી ઉલટું જ્ઞાનતંતુ ઉપરની અસર પાચનક્રિયા ઉપર થાય છે, જેમ કે સારો ખોરાક જોવાથી અથવા તેની સુગંધ આવવાથી મોઢામાંથી પાણી છુટે છે; તેમ ન પસંદ પડે તેવી ચીજ જોવાથી અથવા સુંઘવાથી પેટમાં ન ગઇ હોય તો પણ ઘણી વાર ઉલટી થાય છે. કેટલીક વાર ઉલટીની દવા આપી છે એવું કહેવાથી દરદીને ઉલટી થાય છે.

પાચનક્રિયા સંબંધી અથવા ખોરાક પ્રત્યે રાખવી જોઇતી મસાળ

ખોરાકની બાબતમા જેટલી બેદરકારી બતાવવામા આવે છે તેટલી બીજી એકે બાબતમા બતાવવામાં આવતી નથી જેમ વિચા- રમાં ધુનમાં–આવે ત્યારે તે ચીજ ખવાય છે તે વખતે જઠર એ કેવુ ઉપયોગી નાજુક યંત્ર છે તેની ભાગ્યે જ સમજ કે દરકાર રહે છે તેને એક થેલા તરીકે લેખવ માં આવે છે જે હોય તે ગમે ત્યારે મળે તેવી રીતે ગમે તેવા પ્રમાણમાં ભરવામા આવે છે અને પછી તે કેમ હજમ થતુ નથી તેની ફરીયાદ ઉઠાવવામા આવે છે જો જઠર પોતે ભૂખ ન લગાડી જણાવે છે કે ખોરાકની જરૂર નથી અને પોતા ઉપર બહુ બોજો પડયો છે તો તેને આરામ લેવાને બદલે ભૂખ કે રુચિ ન છતા સ્વાદીષ્ટ ચીજ બનાવવા મરી મરચા રાઇ બીજા ઉષ્ણ ઉત્તેજક મસાલા ઉમેરી પરાણે જઠરમા ખોસવામાં આવે છે આ બાબતની સમજણની પુરી જરૂર છે અને તે ઉપરથી આ મથાળુ જુદુ પાડી તે વીશે વિગતવાર લખવામા આવે અને તેથી આ પુસ્ત કમા પુનરૂક્તિનો દોષ આવે છતા પણ તે ફરી લખી તે ઠસાવવા પુરી જરૂર છે

પહેલ વહેલા ખોરાક લેવા સબધી કેટલીએક ભુલો વીશે કહીશુ.

ઉતાવળે ખાવુ

આ શબ્દનો અર્થ સમજવો મુશ્કેલ છે કેમકે નાનપણથી અજ્ઞાન માવતરે ખાવુ એ એક તુચ્છ ઉકેલાનુ કામ છે એમ બચ્ચ- પણમાં ઠસાવેલ હોવાથી જેમ બને તેમ જલ્દી જમી લેવુ એ કુદરતી જ હોય એમ લાગે છે, તેથી ખાવામા ધીમે શુ અને ઉતાવળે શુ એ સમજવુ જ કેટલાએકને મુશ્કેલ લાગશે અથવા તે વાંએ કહેવા વાગ્યા દેાડાદાડામા ખપશે પણ ઉપર પાચનક્રિયા કેવી રીતે થાય છે તે સમજ્યા બાદ કદાચ હવે સમજાશે કે દરેક ક્રિયા થવા રસની

જરૂર છે, વખતની જરૂર છે, શાન્તિની જરૂર છે; અને તેમ છે તો પછી તેમાં ઉતાવળ એ નુકશાનકારક છે.

ઉતાવળે જમવાથી શું નુકશાન છે તે નીચે થોડું કહેવાથી બરાબર સમજાશે.

(૧) ઉતાવળે ખાવાથી મોઢામાં ખોરાક ટકે નહીં એટલે થુંક સાથે મળે નહીં.

(૨) ચવાવો તો એક બાજુ રહ્યો પણ પુરા કટકા પણ ન થાય, તો તેના ઉપર બીજા રસની પણ કેમ અસર થાય?

(૩) પુરી લાળ પેદા ન થાય એટલે જઠર રસ જે લાળથી વધારે સારી રીતે પેદા થાય છે તે પણ પેદા થાય નહી એટલે ખોરાક ત્યાં પણ હજમે નહી.

(૪) પુરા કટકા ન થયા હોય અને લોદાના રૂપમાં ન થયો હોય એટલે જઠરમાં વરમ આવે અને ઉલટી હરકત કરે.

(૫) વગર ખબર પડે વધારે ખોરાક લેવાય પુરૂં ચવાય તો થોડે પેટ ભરાય.

પીવાની જરૂર પડે તે અગધાએક કલાક અગાઉ પીવુ ઓછામાં ઓછી ૧૫-૨૦ મીનીટ અગાઉ તો પીવુ જ, જેથી જઠરમા ખોરાક પહોચે તે અ ાઉ તે પાણી શોષાઈ જાય જમ્યા બાદ બે કલાક સુધી પાણી પીવુ જ ન જોઇએ જો ખોરાક બહુ સુકો કે કઠણ હોય તો શરૂઆતમા કે જમી રહી તુરત બહુ જ થોડુ પાણી પીવુ એ ઠીક છે જમતાં દરમીઆન તો પાણી પીવુ જ ન જોઇએ તેમાં પણ જેમની પાચનશકિત નબળી છે તેમણે તો જમતા દરમીઆન પાણી કે બીજુ પીણુ પીવુ જ ન જોઇએ

જ્યારે ખારાક બરાબર ચવાએલો હશે ત્યારે પાણીની જરૂર જણાશે જ નહી જો ગરમ મસાલાથી વધારે તીખો હશે તો પાણી પરાણે લેવુ પડશે પણ તે વખતે પાણી લેવુ તેના કરતાં તેવો તીખ શ ાળો પદાર્થ ન ખાવો એજ જરૂરનુ છે

ત્યારે, જમ્યા અગાઉ ઓછામા ઓછી ૧૫-૨૦ મીનીટે જરૂર પડે તો પીવુ જમતા દરમીઆન પીવુ જ નહી જમ્યા બાદ થોડુ પાણી જો બહુ સુકો પદાર્થ હોય તો પીવુ, ને બે કલાક પછી તરસના પ્રમાણમા પીવુ

ખોરાક પચાવવા જમતા જમતા-વચ્ચે-કે જમ્યા બાદ તુરત પાણી પીવાથી ખોરાક પચે છે, અથવા પચવામા પાણી મદદ કરે છે એ માન્યતા તદ્દન ભૂલ ભરેલી ખોટી છે

ખોરાક કેટલી વાર લેવો જોઇએ અથવા કેટલી વાર જમવુ જોઈએ

સાધારણ રીતે બચ્ચાએ સવારમા શિરાવવુ બપોરના જમવુ ત્રીજા પહોરે શેહો કરવો અને રાત્રે વાળુ એમ ચાર વખત જમવુ ~ જ બચ્ચાંને ચાર વાર જમાડવાનુ કારણ એ છે કે હજુ તેનુ ીર બંધાવાનુ છે અને તેની વૃદ્ધિ માટે નિયમિત સારા પૌષ્ટિક ખોરા ની જરૂર છે મોટાએ એટલે અઢાર વીશ વર્ષ બાદ સવારમા વહેલા

ચા પીવાની આદત હોય ને તે ન છોડી દેવાય તેમ હોય તો પીવો અથવા મહેજ હલકો નાસ્તો કરવો; બપોરે એક વાર જમવું ને રાત્રે અથવા સાંજે વાળુ કરવું એટલું બસ છે. જ્યારે દિવસ બહુ લાંબો જ હોય ત્યારે એટલે મે થી આગસ્ટ સુધીમાં સાંજે ત્રીજે પહોરે ભૂખ લાગે તો કાંઇ ફળ ફળાદી લે, અગર બહુ જ જુજ નાસ્તો કરે તો ચાલે; પણ સાધારણ રીતે બે વાર જમવાનો રિવાજ પસંદ કરવાનો છે. ખોરાક પચતાં સાધારણ રીતે પાંચ કલાક થાય છે અને ત્યારબાદ જઠરને આરામ પણ દેવો જોઇએ એટલે બે વાર જમવાથી વચ્ચે પુરતો આરામ મળે છે, ને જઠર ઉપર બોજો પણ પડતો નથી.

જો એક વખતનો ખોરાક હજમ થયો નથી હોતો અને પુરે-પુરો જઠરમાંથી પસાર થયો નથી હોતો ત્યાં બીજો ખોરાક પડે છે તો બધો ખોરાક સડે છે અને ઉલટું નુકશાન થાય છે. બહુજ ગંધ મારતો પવન છુટે અથવા ખાટા કે ખોરાકની ગંધના ઓડકાર આવે તો જરૂર એક રોજ અપવાસ કરવો, કેમકે તે જઠર અને આંતરની ખરાબ સ્થિતિ સૂચવે છે.

નહિ. કુતગી (જાહર) ભસે ત્યારે શાંત રાખવા બટકુ રોટલો ફેંકવો.

૨ પુરા આનંદમાં હો, શાંત હો, નિશ્ચિત હો ત્યારે જ ખાવું. મન અસ્વસ્થ હોય તે વખતે ન જ જમવું; મન સ્વસ્થ થયા પછી જ આનંદથી જમી શકો ત્યારે જ જમવું.

૩ પુરૂં પેટ ભરીને કદી ન જમવું કંઇંક ઉણુ-જરા ભુખ્યા ઉઠો. તેમ પણ જ્યારે બહુ ઘીવાળુ કે ભારે જમવુ હોય ત્યારે તો અરધા ભૂખ્યા ઉઠવુ પેટના ચાર ભાગ કલ્પી બે ભાગ ખોરાક માટે, એક ભાગ પાણી માટે અને એક ભાગ ખાલી-હવા માટે રાખવો જેથી ખોરાક પચાવવા વલોવવા-પેટમાં છુટથી જગ્યા રહે

૪ માત્ર તંદુરસ્ત, હલકો પચે તેવો જ ખોરાક લેવો.

૫ મહુથી વધારે કાળજી ચાવવામા રાખો. સારી ચાવી ખાઓ જ્યારે જે ચીજ ખાતા હો તે લોટ જેવી બારીક થઇ થુંક સાથે બરાબર આમેજ થઇ જાય અને જે ચીજ ખાતા હો તેનો સ્વાદ આવતો બંધ થાય ત્યારે પુરૂ ચાવ્યુ ગણાય. પુરૂં ચાવી ખાવાથી થોડે ખોરાકે પેટ ભરાય છે ઉપરાત તાકાદ વધારે આવે છે ને દાંત કાયમને માટે જીંદગીની છેવટ સુધી ટકે છે.

થાક લાગ્યો હોય ત્યારે બીલકુલ ખાવું ન જોઇએ. થોડો વાર આરામ લઇ સ્વસ્થ થયા બાદ ખાવું જોઇએ. આ ઉપરથી સમજાશે કે બહુ કામ કે કસરત કર્યા બાદ તુરત ખાવું એ જોખમકારક છે. તેજ પ્રમાણે જેમાં મનનું બહુ કામ પડે અથવા વિચારનું બહુ કામ પડે તેવું કામ પણ જમ્યા પહેલા કે જમ્યાં પછી તુરત ન કરવું જોઇએ. જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછો એક કલાક કાંઇ કામ ન કરવું જોઇએ, પણ આનંદમાં વખત ગાળવો જોઇએ. જેથી જઠર પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકે.

જમ્યા બાદ સુવાની ટેવ

સાધારણ રીતે જમીને તુરત સુવાથી જઠર પોતાનું કામ કરતાં અટકે છે. એટલે જમીને તુરત સુવાની ટેવ રાખવી ન જોઇએ. મોટી ઉમ્મરે પચાસ વરસે, તદુરસ્ત હોય તો ૬૦ વર્ષ બાદ, કદાચ જમ્યા બાદ થોડો વખત પડે કે સુએ તો બહુ હરકત નથી. તેટલો વખત જઠરને આરામ મળે છે ને પછી પચવાનુ કામ શરૂ થાય છે, જેથી વૃદ્ધપણમાં ઉલટી મદદ થાય છે. તે શીવાય બીજાઓને સુવાથી ઉલટી સુસ્તી આવે છે એ તો તેવા સુનારના અનુભવની બાબત છે.

બહુ મોડું વાળુ કરવાની ટેવ.

જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક અથવા છેવટ બે કલાક ગયા અગાઉ સુવું ન જોઇએ. જમ્યા બાદ તુરત સુવાથી ખાધેલો ખોરાક હજમ થતો નથી તેથી સ્વપ્ના, અપૂર્ણ અથવા અસ્વસ્થ ઉંઘ, ચમકીને જાગી ઉઠવુ વગેરે ચિન્હો થાય છે. આ રીતે જોતાં જૈનની રીત-સૂર્યઅસ્ત પહેલાં જમી લેવાની રીત—ઘણી રીતે પસંદ કરવા જોગ છે પણ તેમ ન જ બની શકે તેમ હોય તો પણ સુવા અગાઉ જમ્યા વચ્ચે બે કલાક મળે તેમ વાળુ કરવું જોઇએ; તેમ રાતના દમથી મોડું ન સુવાય તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ, બહુ મોડા વાળુ કરવાની ટેવથી જઠરને ખોરાક પચાવવા જે ગરમીની

જરૂર તે નિદ્રાની અંદર મળતી નથી અને તેથી પૂરતી નિદ્રા પણ મળતી નથી, એટલે બધી રીતે જોતાં વહેના વાળુ કરવાની ટેવ રાખવી જોઇએ

ખાગકની જુદી જુદી વાનીઓ

જેમ એકને એક ખોરાક હમેશ લેવો અનુકૂળ આવતો નથી તેમ ખોરાકની બહુ વાનીઓ હરહમેશ કરવી એ પણ તેટલું જ બેહુદુ છે વધારે વાનીઓ જુદા જુદા સ્વાદની હોવાથી ખોરાક કેટલો લેવાય છે તેનો શુમાર રહેતો નથી થોડુ થોડુ ખાતા પણ પ્રમાણ વધે છે જઠર ઉપર બોજો પડે છે અને અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે કેટલાએક ભુખ ન લાગવાથી જુદી જુદી વાનીઓ કંઇક લાવશે એમ કરી કરાવે છે તે તો પોતાની જાતના દુશ્મન જ છે **ભુખ ન લાગે ત્યારે ન ખાવું** એના જેવો બીજો સોનેરી કાયદો નથી સાધારણ કહેણી ભુખ્યું તેને કઇ ન દુખ્યુ એ દરેકે અંતઃકરણમાં કોતરી રાખવી જોઇએ ભુખ ન લાગે ત્યારે સ્વાદથી ગમે તેમ કરીને ખાવુ એના જેવુ બીજુ વધારે નુકશાનકારક નથી સાદી ત્રણ ચાર ચીજ બીવકુબ નહી અથવા બહુ જ થોડા મસાલાવાળી ખાવાની ટેવવાળાને જે ભુખ લાગે છે તેનુ સ્વપ્નુ પણ જુદી જુદી મસાલેદાર વાનીઓ ખાનારને આવવાનુ નથી

ખોરાકરૂપી **લાંચ આપી** સલચાત્રી ખોરાક જવા આપીએ અને પછી ખોરાક ન પચતાં દુઃખ આપે તેમાં કેની મૂર્ખાઇ ? છતાં વિચારી જુએ, આ પ્રમાણે આપણે કેટલી વાર કરીએ છીએ. જમતી વખતે અને ખાસ મનગમતી ચીજ હોય ત્યારે ખોરાક **ખાવાનો મોહ** એટલો બધો પ્રબળ છે કે ગમે તેવા ડાહ્યા, સમજુ, મિત ભોજન કરનારને પણ છેતર્યા વગર રહેતો નથી માટે જરા પણ વધારે ખોરાક ન લેવાય તેની હદથી જાદે કાળજી રાખવી. તેમ ખોરાક ખરી ભૂખ વગર હરગીજ ન જ ખાવો એ કદી ભૂલવું ન જોઇએ.

ખોરાક લીધા બાદ કે પહેલાં નહાવાનો ટેવ

ખોરાક લીધા બાદ તુરત ચંડે કે ગરમ પાણીએ નહાવાની ટેવ ખરાબ છે. ખોરાક લીધા બાદ તુરત નહાવાની ટેવ રાખવાથી જઠરને પચાવવા જરૂર જોઇતું લોહી બરાબર પહોંચતું નથી. એટલે તે વખતે નહાવું ન જ જોઇએ. ખોરાક લીધા અગાઉ નહાવાથી જઠરમાં હજુ ખોરાક પડયો હોતો નથી તેથી નહાવા બાદ જે સ્ફુર્તી આવે છે તે ભૂખ લગાડવામાં મદદ કરે છે અને પાછી ખોરાક હજમ થવા વખતે પણ મદદ થાય છે. માટે જમ્યા અગાઉ નહાવું એ ઠીક છે, પણ જમ્યા બાદ તુરત નહાવું ન જ જોઇએ. ખોરાક લીધા બાદ નહાવાની ટેવ હોય તેણે ખોરાક લીધા બાદ ત્રણ–ચાર કલાક બાદ નહાવું જોઇએ. વધારે સારી ટેવ ખોરાક લીધા પહેલાં ગમે ત્યારે નહાવાની ટેવ છે.

અકાન્તીઆપણે ખાવાની ટેવ

બહુ ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. અને નાની ઉમરમાં કદાચ જઠર પોતાનું કામ ગમે તે નુકશાન ભોગવી ચલાવી લે છે પણ પરીણામે જઠર વધે છે, બદહજમી થાય છે અને બદહજમીજન્ય હજારો રોગ પેદા થાય છે. શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં ફોલ્લાઓ ઉઠે છે અને ધીમે ધીમે શરીર આખર ખવાતું જાય છે. જુવાનીમાં કદાચ

થોડો વાર ચવાતી શકાય છે પણ પાછળી અવસ્થા જો જીંદગી લાંબી ચાલે તો એવી દુખી થાય છે કે થોડુ પણ હજમ થતુ નથી અને આખી જીંદગી અજ્ઞાનીઆપણાને દોષ દેઇ દુખી જીંદગી પુરી કરવી પડે છે નાનપણથી જ પેટ ઠાંસીને પેટ ભરવાની ટેવ પોતાની મેજ પીરસનારના આગ્રહથી મરજી છતાં ન અપાએલુ પરાણે ખાઇ નહીં જાઇએ તો સામા માણસના આગ્રહનું માન ન રાખ્યુ તેથી તેને માઠુ લાગવાથી અથવા માતુશ્રી–સ્ત્રી વગેરેના પ્રેમથી નાનપણથી વધારે પડતુ ખાવાથી કોને અજ્ઞાનીઆપણે ખાધુ કહેવાય એ સમજવું મુશ્કેલ પડે છે તે તદુરસ્તી ઇચ્છનારે ટેવ સુધાર્યા વગર તદુરસ્તી ન જ મળે

બહુ ઓછુ ખાવાની ટેવ

આ ટેવ ધર્મઘેલાના હોય છે–ભુખથી બહુ ઓછુ અથવા બીલકુલ ન ખાવાથી શરીર કૃશ થાય છે, જરૂરની દીવાલો સુકાઇ જાય છે અને શરીર ઘસાઇ પરીણામે નાશ થવા વખત આવે છે આ ટેવ ધર્મઘેલા શીવાય બીજામા ભાગ્યે જ જોવામા આવે છે જો કે ખાઉધરા– જે તે ને જ્યારે ત્યારે ખાધા કરનારા–કરતા ઓછુ ખાવાની કે તદ્દન ન ખાવાની ટેવ એ પ્રમાણમા ખોટી નથી

એક આદમીએ કેટલુ ખાવુ જોઇએ ?

એક વખતમાં કેટલુ ખાવુ તે દરેક માણસ પોતપોતાને માટે પોતે જ નક્કી કરી શકે છે ઉમ્મર ધંધા ઉપર પ્રમાણનો આધાર છે ટુંકો જવાબ એટલો જ છે કે શરીરને જરૂર હોય તેટલો ને જાગ પચાવી શકે તેટલો ખોરાક લેવો જોઇએ કેટલીક વખત જરૂર જેટલો ખોરાક જરૂર પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમા નથી હોતુ, તો તે વખતે ઓછો ખોરાક લેવો જોઇએ થોડો વખત ઓછો ખોરાક લેવાથી જરૂર વધારે ખોરાક પચાવવા તૈયાર થશે અને તેમ થયે પ્રમાણ વધારી શકશો પુખ્ત માણસ ખોરાક દર મહિને પોતાના

શરીરનાં વજન જેટલો સાધારણ રીતે લે છે તે રાંધેલા ખોરાકનું વજન છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું વજન ૯૦ પૌંડ હોય તો દરરોજ, તેણે ચોવીસ કલાકની અન્દર ત્રણ પૌંડ રાંધેલો ખોરાક લેવો જોઇએ. રોટલા–શાક–દાળ–ચોખા–છાશ કે દૂધ બધાનું મળીને વજન ત્રણ પૌંડ થવું જોઇએ. આથી ઓછું ખાવાનું રહે તે સારૂં છે, પણ તેથી વધતું અને તે પણ ખરી ભૂખ વગર ને તો હાનિકારક જ છે.

જ્યારે હરહમેશ શરીરનું કે મનનું વધારે પડતું કામ કરવાનું હોય, ત્યારે તેટલો વખત ખોરાક થોડો લેવાથી કામ સારૂં થશે. ખાસ જ્યારે એવા પ્રકારનું કામ હોય કે નિદ્રા પુરી લેવાતી ન હોય ત્યારે પણ ઓછા ખોરાકથી શરીર સારૂં રહેશે. મંદવાડની સારવારમાં જેને બેસી રહેવું પડતું હોય, રાતના ઉજાગરા થતા હોય, તેઓએ ખોરાક ઓછો લેવો જોઇએ. તેમ ન કરે તો પોતે માંદો પડે.

બચ્ચપણમાં ખોરાક વધારે જોઇએ, કારણ શરીરને વધવું છે. જુવાન અવસ્થામાં કામ તથા ધંધાના પ્રમાણમાં જોઇએ. વૃદ્ધ અવસ્થામાં ઓછો ખોરાક જોઇએ, ઘણા ડાકટરોનો એ અભિપ્રાય છે કે સાઠ વર્ષ બાદ દર પાંચ પાંચ કે સાત સાત વર્ષે થોડો થોડો ઓછો કરતાં ઉલટું શરીર લાંબુ ટકે છે. મગજના કામથી થાક વધારે લાગે છે. મગજશકિત જેમાં વપરાય તેવા દશ કલાકના કામ જેટલો થાક લગાડે છે. એટલે મગજ અને શારીરિક કામ કરનાર સરખા કલાક કામ કરે તો મગજના કામ કરનારને ખોરાક વધારે જોઇએ, કારણ થાક બહુ લાગે; પણ શારીરિક કામ કરનાર ખોરાક વધારે પચાવી શકે એટલે ખાવાની બાબતમાં મગજની મ્હેનત કરનારે વધારે જરૂર છતાં ઓછું ખાવું જોઇએ, અને શારીરિક કામ કરનારને ઓછી જરૂર છતાં વધારે પ્રમાણમાં ખાવું જોઇએ. આ બન્ને માટે સરસ પ્રમાણ ભુખ લાગે અને હજમ કરી શકે તેટલું જ ખાવું એ નિયમ થઇ શકે. જમતાં જ્યારે પુરતું થઇ રહ્યું એવું ભાન થવા આવે કે

તુરત બધ થવુ જોઇએ સ્વાદથી ગમે તેટલો લલચાય તો પણ પછી સ્વાદથી એક કોળીઓ પણ વધારે ખાવુ ન જોઇએ લૌકિક કહેણી છે કે ' ઢોર પણ ચારામાંથી કયારે વળવુ તે જાણે છે, પણ એક મુર્ખ માણસ ભાણેથી કયારે ઉઠવું તે જાણી શકતો નથી, " દરેક માણસ સાધારણ અનુભવથી પોતાને કેટલા ખોરાકની જરૂર છે તે જાણી શકે છે.

હિંદુ શાસ્ત્રની અંદર સાધારણ માણસે કેટલુ ખાવુ જોઇએ તેનું પણ પ્રમાણ આપ્યું છે ગૃહસ્થાશ્રમીએ ૩૨ ગ્રાસ એટલે કોળીઆ અથવા નવાલા ખાવા જોઇએ દરેક ગ્રાસનું પ્રમાણ નાનાં લીંબુ જેવડું હોવુ જોઇએ અથવા પોતપોતાના મોઢાના પ્રમાણમાં સહેલાઇથી સમાઇ શકે તેટલુ જોઇએ. શાસ્ત્રમાં કોળીઆનું પ્રમાણ જણાવતા 'કુકડીનાં ઇંડાં' જેવડો કહ્યો છે. આ કદ બતાવવાનુ એક કારણ એ કહી શકાય કે કુકડીનું ઇંડુ લગભગ સરખા કદનું હોય છે આ ગ્રાસ ગણત્રીમાં મુખ્ય ખોરાક ગણેલો હોય એમ જણાય છે રહેજ પણ ભુખ્યા ઉઠવામાં નુકશાન જ નથી ભુખ્યું તેને કંઇ ન દુખ્યુ, અન્ન સમા પ્રાણ છે, પણ અન્ન મારે પણ છે અને જીવાડે પણ છે. એજ અન્ન અમૃત છે વધારે લેવાય તો તે જ અન્ન ગમે તેવુ મિષ્ટ કે સ્વાદિષ્ટ હોય છતાં હળાહળ ઝેર છે જમ્યા બાદ પેટ તણાય તો જાણવું કે વગર ખબર પડે વધારે જમાયુ છે તેમ આંખ ઉપર ઘેન આવે એટલે બાર જણાય પેટ જરાય ફુલાવુ ન જોઇએ. એટલુ જ નહિ પણ ત્યારબાદ દોઢ કલાક પહેલી વાર પાણી પીધા પછી ઘચરકા આવે, પવન છુટે, પેટ દમદમ બોલે તો જાણવુ કે જે ખોરાક લેવાય છે તે પ્રમાણમાં વધારે છે તેથે હમેશાં એક બે ટંક ભૂખ ખેંચવી, પણ દરગીજ ખાવુ નહીં.

ખોરાક તત્વની ખામી

ઘણી વાર ખોરાકનો જથ્થો ઓછો હોતો નથી પણ તેની

અંદર જે તત્ત્વો જોઇએ તે પુરતાં હોતાં નથી તો એથી પણ નુકશાન છે. ખોરાકની અંદર ચરબીવાળાં તત્ત્વ અપૂર્ણ હોય, સ્ટાર્ચવાળાં ઓછાં હોય કે ચીકાશવાળાં (આંમલ દ્રવ્ય) ઓછાં હોય તો દરેકનાં ઓછાંપણાંથી નુકશાન છે. એટલે ખોરાકની વાનીઓ પસંદ કરવામાં એવી રીતે પસંદ કરવી જોઇએ કે બધાં તત્ત્વો પુરતા પ્રમાણમાં આવે. જેમ કે માત્ર ઘઉંની રોટલી અને જલદ ચા ઉપર રહેવામાં આવે તો શરીર નંખાઈ જાય છે અને ફીકા લોહી વગરના ચહેરા નજરે પડે છે. તે જ પ્રમાણે મીલમાં દળેલો લોટ વાપરવાથી પણ તેની બનેલી રોટલીમાં પુરતી તાકાદ નથી. ઘંટીના દળેલા લોટમાં જે તાકાદ અને મીઠાશ છે તે તેમાં નથી. ઘઉંના બહુ ઝીણા આટાથી પચાવવું મુશ્કેલ થાય છે, તેથી ઉલટું ઘંટીમાં દળેલા ઘઉંના લોટની રોટલી સહેલાઇથી પચે છે. મીલના બહુ ઝીણા લોટની રોટલી જ્યારે પેટમાં લોંદા જેવી જામી જઠરને નબળું પાડી પચાવવાની મુશ્કેલી વધારે છે ત્યારે દળેલા લોટની રોટલી પચાવવી વધારે સરળ છે. તે મુજબ છડી દાળો કરતાં ફોતરાંવાળી દાળો વહેલી પચે છે, કેમ કે ફોતરાં પચાવવામાં મદદ કરે છે. વળી ફોતરાંવાળી દાળમાં મસાલા વગર પણ સ્વાદ આવે છે, જ્યારે છડી દાળો લોચો થઇ પેટ બગાડે છે અને તેમાં સ્વાદ માટે વધારે મસાલાની જરૂર પડે છે. તાકાદ અને ગુણ તપાસ્યા વગર માત્ર દેખાવ માટે જ છડી દાળો વપરાય છે તેને બદલે ફોતરાંવાળી દાળો જ ખાવાનો રીવાજ બહુ જરૂરનો અને હિતકર છે.

કુદરતી ભૂખ જાણવા ખરો ઉપાય એક જ છે કે મીઠાં (નિમક) વગર બીજો કોઇ પણ મસાલો ઉમેરવો ન જોઇએ. ધાણા જીરૂ હળદર —હીંગ—હોય તો બસ. તેની પણ લાંબા કાળની ટેવને લીધે જ જરૂર. આનો પુરાવો સ્પષ્ટ છે. જ્યારે કોઇ પણ ફળ—પાકું કે કાચું ખાઇએ —અગર દાણા કે શેકેલા દાણા—પોંક જેવું—ખાઇએ ત્યારે જે લીજ્જત

આવે છે તે રંધેલા ખોરાકમાં અને તીખા તમતમતા ખોરાકમાં હરગીજ નથી આવતી.

ખોરાકની જાત.

સાધારણ કહેવત છે કે "Man is made up of what he eats" એટલે જેવો ખોરાક ખાય છે તેવો માણસ બને છે અથવા "As a man eateth, so is he" જે ખાય છે તેવો તે છે. એટલે હલકો ખોરાક ખાવાથી પ્રજાની અવનતિ થાય છે અને ખાસ કરીને તેના વિચાર હલકા થાય છે. આહાર તેવો ઓડકાર. વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અને માસાહાર એ બેની સરખાવટ હોઈ જ શકે નહી અને તે સંબંધી ચર્ચામા ઉતરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ વનસ્પતિજન્ય ખોરાકની શ્રેષ્ઠતા બુદ્ધિ અને સમજ અને તેને લઈને તત્ત્વજ્ઞાન વધારવા વધારે અનુકુળ છે એ તો હવે નિર્વિવાદ જ છે

ખોરાક પકાવવાની ક્રિયા

કેળવણી વધે તેમ તે તરફ દુર્લક્ષ થતું જોવામાં આવે છે. તેની વિરૂદ્ધ અને તેટલો પોકાર ઉઠાવવા સહુ કોઇએ મથવું જોઇએ. કઠોળ –દાળ ચડતાં એટલે બાફતાં ન હોય એટલે ઝટ જલદી બાફે માટે ઉતાવળ કરવા પાપડીઓ ખારો–સાજીફૂલ વગેરે નાંખી ઉતાવળથી પકવે તે નુકશાનકરતા છે. ક્ષારને લીધે પોચાં થાય છે પણ અગ્નિથી ઉકળી બરાબર બફાઇ જે કુમાશ અને ગુણ આવે છે તે ન આવતાં ઉલટાં નુકશાન કરે છે; માટે વાર લાગે તે સહન કરવું, પણ પરાણે પોચાં પાડી વાપરવાથી એમાં નુકશાન જ છે. રાંધવાના વાસણમાં માટીનાં વાસણ વાપરવાથી ધીમી ગરમીથી જે ખોરાક પરિપકવ થાય છે તેમ પિત્તળના વાસણમાં પકાવવાથી બનતું નથી. તેમાં પણ હવે એલ્યુમીનયમ વપરાય છે, તેથી તો વધારે ખરાબી થાય છે. રાંધવામાં તે ન વપરાય તો સારૂં.

તળેલો ખોરાક પચવો ભારે છે. કારણ તેમાં ઘી રગેરગ ખોરાકમાં ઉતરી જવાથી જઠર રસની તેના ઉપર અસર થતી નથી અને તેથી બરાબર હજમ થતો નથી અને સડો થાય છે, જેથી બીજા ખોરાકને પણ સોડવી અજીર્ણ વધારે છે. માટે તળેલા ખોરાકથી પુરતા સાવચેત રહેવું જોઇએ. તેમાં પણ જેનું પાચન નબળું હોય તેણે તો તદન તે લેવો જ ન જોઈએ. તળેલો ખોરાક હજમ ન થાય તેનું કારણ ઘીમાં જે તળાય છે તે અપથ્ય થાય છે. પચવામાં સહુથી સહેલી છાશ તે પછી દહીં, તેથી ભારે દુધ તેથી માખણ, તેથી ઘી અને સહુથી પચવામાં ભારે તળેલું ઘી છે એટલે તળેલું ઘી જ્યારે પાછું જઠરની ક્રિયાથી છાશ જેવા પ્રવાહિ રૂપમાં આવે ત્યારે જ લોહીમાં ભળે; તેથી તે બહુ જ મુશ્કેલીથી પચે છે. ટાઢો—શિળો ખોરાક પણ ન લેવો જોઇએ. એક પહોરનો પડતર ખોરાક ખાવાની સ્પષ્ટ મના છે. તેને બદલે એક દિવસનો પડતર ખોરાક ખીજે રોજ ખાવાથી કેટલું નુકશાન થાય તે સમજવા જરૂર છે. પડતર ખોરાક હંમેશાં અદૃશ્ય રીતે પણ સડે છે. જ્યારે વધારે પડતો સડો થાય

છે ત્યારે જ દુર્ગંધ પેદા થાય છે. બાકી જેવો ખોરાકને એક પ્રહર વહી ગયો કે સડવું શરૂ થાય છે, જેને ટેવને લઈને લોકો સ્વાદ ગણે છે. ગરમી પણ પ્રાઇમસ જેવી ઉગ્ર ગરમીથી આપવી ન જોઈએ. તેને બદલે સાધારણ ચૂલાની ગરમી વધારે સારી ઉપયોગી ને ફાયદાવાળી છે. સવારની પહેલી દાળ ફરી રાત્રે વઘારે છે તેનો જે સ્વાદ જુદો છે તે સડાને લઈને જ છે. ટોકરાં, કલેમી વીગેરે પણ જો કે સ્વાદમાં ઉમદા ગણાય છે પણ તે પણ સડવાને જ થાય છે. ટેવને લઈને, અમુક સ્વાદને લઈને, અમુક જાતના સડાને લઈને, થોડો વખત તેથી નુકશાન ન જણાય અને કદાચ દેખીતી રીતે ફાયદો લાગે, તો પણ ખોરાક તો સડેલો જ છે, અને તે નુકશાનકર્તા જ છે.

ખોરાકના વિષયમાં ગીતાજીના શ્લોકો ઉપયોગી હોઇ અહીં ટાંક્યા છે

અધ્યાય ૧૭ શ્લોક ૮-૯-૧૦

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ।८।
कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्ष्ण रुक्ष विदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदा ॥ ९ ॥
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ १० ॥

વિદાહી (બળત્રા અથવા દાહ કરે તેવા) એવા, દુઃખ શોક રોગ ઉપજાવનારા આહાર રાજસ જનને પ્રિય છે.

શ્લોક ૧૦ અર્થ—યાતયામ (એક પહોર ગયો છે તેવું ટાઢું), ગતરસ (જેનો સ્વાદ ઉડી ગયો છે), પૂતિ દુર્ગન્ધવાળું, વાસી (ફુગવાળી), પર્યુષિત (એક રાતનો પડતર), ઉચ્છિષ્ટ (છાંડેલું), અમેધ્ય (મદ્ય માંસ આદિ અપવિત્ર), ગંદું અને ખરાબ ભોજન તામસ જનને પ્રિય છે.

ખોરાકમાં મરચી અથવા સાકર ખાંડ કે ગળપણ પણ વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તે નુકસાનકારક છે. તે બન્ને વધારે લેવાથી યકૃત ઉપર બોજો પડે છે. જઠરમાં સડો વહેલો થવાથી બીજા ખોરાક પચવામાં હાનિ થાય છે અને તેથી પિત્ત ચડ્યું એમ કહેવાય છે.

મસાલેદાર ખોરાક—રાઇ, મરચાં, તીખાં, તજ, લવીંગ, વગેરે ગરમ મસાલાથી પણ અજીર્ણ થાય છે. શરૂઆતમાં થોડા લેવાતા હોય તો પણ જેમ જેમ વખત જતો જાય છે તેમ તેમ જઠરરસ પુરતો નીકળવા વધારે વધારેની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ વરમ થોડો થોડો આવવાથી ઓછો રસ કાઢે છે, એટલે વધારે મસાલા લેવાની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ કામ કરવા ના પાડે છે અને પછી જઠરરસ તદ્દન પાતળો અને ઓછો નીકળે છે, અને પાચન ક્રિયા થતી જ અટકે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે મસાલાની ટેવ વગર—ખબર પડે ન વધે તે સંભાળવાની જરૂર છે અને તેનો રસ્તો એજ છે કે તેથી તદ્દન દૂરજ રહેવું. મસાલા વગર સ્વાદ ન લાગે એ માત્ર ટેવનું કારણ છે. થોડા રોજ તદ્દન મસાલા વગરનું ખાવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી મસાલા વગરનો ખોરાક પોતાથી જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરૂં પુછો તો મસાલા વાપરનારને અનાજના મુળ સ્વાદનું ભાન જ નથી. વાલ કે અડદની દાળ માત્ર એકલું મીઠું નાંખી ખાવાથી વાલ કે અડદનો જે મુળ સ્વાદ આવે છે તેનું તેજ દાળ મસાલાથી ખાનારને સ્વપ્ને પણ ભાન નથી. માત્ર મસાલાનો સ્વાદ આવે છે.

મીઠું

મીઠાની ખરી રીતે મીલકુલ જરૂર નથી. તો પણ લાંબા અભ્યાસથી તે લેવાની ટેવ છે એટલે તે તદન બધ કરવું ન પરવડે; પણ જેમ બને તેમ તેની ટેવ ઓછી પાડતા જવી જોઇએ જુદી જુદી પ્રજામા તો એક બાજુ રહ્યુ પણ જુદા જુદા આસામીઓની પણ સ્હોઢાની ટેવ જુદી છે. આપણો ખોરાક અંગ્રેજોને બહુ ખારો લાગે છે તેઓ મીઠાનુ પ્રમાણ બહુ ઓછુ ખાય છે અને તેના બીજાં પણ કારણો છે. આપણામા જુદા જુદા આસામીઓમા પણ એકને જે બરાબર જણાય તે બીજાને મોળુ યા ખારૂં જણાય છે જેમ બને તેમ મીઠું ઓછુ ખાવાની ટેવ પડતી હોય તો પાડવા જરૂર છે આખા શરીરમાં મીઠાનું પ્રમાણ ૧/૪ પાઉન્ડ એટલે આશરે ૧૦ રૂા રૂપીઆ ભાર છે. તેટલુ મીઠુ શરીરમા રહેવા દરેક વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં તેમ પ્રાણીજન્ય ખોરાકમા કુદરતી રીતે હોય છે, જો કે તેને રાધવામાં કેટલીક વાર પાણી કહાડી નાખવામાં આવે તેમાંથી થોડો ભાગ નીકળી જાય છે, તો પણ થોડું રહે છે. તેથી ખોરાકમાં મીઠું ઉમેરવાની જરૂર બહુજ થોડી છે. પણ લાંબા વખતના અભ્યાસ—ટેવથી રસો·

આવે તેા જોઇતેા ફાયદેા મળે નહી, માટે તે વખતે ગળપણુ પણુ બંધ કરવું જોઇએ. જેમ જરૂર કરતાં વધારે ખારાશથી નુકસાન છે, તેમ મીઠાશથી તેા મહુજ વધારે નુકશાન છે એટલે તે જેમ ઓછું અને લાંમે અંતરે ખવાય તેજ સારૂં અને હિતકર છે.

ખટાશ

થેાડી ખટાશ નુકશાનકારક નથી. પણ જેા પ્રમાણુ વધતુ જાય અથવા તેની દરકાર ન રહે તેા તેથી અલગજ રહેવું સારૂં છે.

અથાણાં અથવા આચાર

એ પણ માત્ર સ્વાદ માટે છે અને જેમ થેાડા લેવાય અથવા ન જ લેવાય તેમ સારૂ છે. કુદરતી ભુખ ન હેાય અને ભાવતુ ન હેાય તે વખતે પરાણે પેટમા ભરવાના એ બધાં પાંપણા છે. ખરી રીતે જ્યારે ન ભાવે ત્યારે ન જ ખાવુ એ ઉત્તમ છે. સાધારણુ રીતે એમ મનાય છે કે ન ભાવે ત્યારે ગમે તેમ કરી ખેાટા સ્વાદ કરીને પણુ ખાવુંજ જોઇએ. આના જેવી બીજી મેાટી ભુલ એકે નથી. સાધારણુ કહેણી છે કે "Lose a supper and defy hundred physicians" રાતનુ વાળુ જવા આપેા અને પછી સેા વૈદને ધિક્કારેા; અર્થાત ભુખ વગર નહીં ખાએા તેા કેાઇ વૈદની જરૂરજ જ નહીં રહે.

હંમેશાં સ્વાદજ મારે છે. જેમ ખેારાકમાં અતિ સ્વાદવાળાથી નુકશાન થાય છે, તેમ દરેક ઇન્દ્રિનેા સ્વાદ એ રેાગ લાવનારેા અને નુકશાનકારક છે.

પાણી

પાણી કુવાનુ પીવુ જોઇએ. સારા કુવા ન હેાય ત્યા વરસાદનુ પાણી તળાવ વગેરેમાંનું બરાબર ગાળીને પીવું જોઇએ. જ્યારે કેાઇ ચેપી રેાગ શહેરમા ચાલતેા હેાય ત્યારે તેા પાણી ઉકાળી ઠારી વાપરવું તેજ ઉત્તમ છે.

ખેારાકમાં ભેળસેળ

સ્વચ્છ ખેારાક ન હેાય તેા તેથી હજારેા મરજ (રેાગ) થાય છે.

હજમીયત માટે દવા

પાચન ન થાય ત્યારે દવા કે જુલાબ લેવાની ટેવને એટલા તિરસ્કારથી ધીક્કારીએ તેટલું એાછું છે. ખરી દવા ક્યાં ભુલ છે તે શેાધી કહાડવી એ છે. પેાતાથી ભુલ ન મળે તેા વૈદ પાસે દવા માગવાના કરતાં બધી હકીકત જણાવી ભુલ શેાધાવવી એજ પચાવવાના રસ્તેા-સરળ કરવાનેા ખરેા માર્ગ છે. આ બાબતની સંભાળ નથી રખાતી, એટલું જ નહિ, પણ કેાઇ ડાક્ટર સામેથી ચાલી તે કારણ શેાધવા તજવીજ કરે તેને "હવે એ બધી કડાકુટ જવા દેા, ને એક ડેાઝ આપેા" એવા શબ્દેાથી તરછેાડી નાંખી ખરૂં ખેાટું હિત ન જાણનારા દરદીની કેળવણી વીશે શું કહેવું ?

ફરજ સુધી જાય છે, અને પછી આપણુ તેમાં કાંઇ ચાલતું નથી. પછી ફરિયાદ કરવી રહે છે કે ઝાડો આવતો નથી. જરૂર કરતાં એક કલાક પણ ઝાડો આંતરડામાં રહેવાથી ઘણું નુકશાન છે. ઝાડો એ ખોરાકમાંથી પોષણ દુગાઇ ગયેલો કચરો માત્ર જ નથી, પણ શરીરના ભાગમાંથી નકામો થયેલો ભાગ બધો નીકળવાનો રસ્તો પણ એ આંતરડાં જ હોય, તે સાથે મળેલો છે; અને તેથી તે ઝેરી અર્થાત શરીરને નુકશાનકારક છે. એટલે શરીરમાં લાંબો વખત રહેવાથી તે શરીરમાં પાછો શોષાય છે, અને શરીરને ખરાબ કરે છે. માટે તંદુરસ્તીના કારણે પણ ઝાડે જવાની ટેવ બરાબર નિયમિત જ હોવી જોઇએ.

બહુ લાંબા અનુભવવાળો દરેક વૈદ ઝાડો જેનો લાંબો વખત રોકાએલો હોય તેના અધાના શ્વાસમા રોકાએના ઝાડાની દુર્ગંધથી વાકેફ છે, અને તે ગંધનું કારણ ફરીને તે મેલ શરીરમાં શોષાએલો હોય, તે છે એ સમજી શકે છે.

ઝાડો સાધારણ રીતે ચોવીસ કલાકમા એક વખત આવવો જોઇએ અને આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો વખત ચોક્કસ કલાક જોઇએ. ઘણે ભાગે સવારમાં જવાની આદત હોય છે કોઇકને જમ્યા અગાઉ જવાની આદત હોય છે. કેટલાએક બે વાર જાય છે, કોઇક એકાંતરા જાય છે. જે આદત હોય તે નિયમિત વખતની જોઇએ.

કેટલીએક વખત નિયમિત ઝાડે ન જઇ શકવાના કારણમાં જાજરૂની અગવડતા હોય છે. તેમ હોય તો ગમે તેમ કરીને તે અગવડતા દૂર કરવી જોઇએ. સાધારણ કહેતી છે કે **એક વાર જોગી, બે વાર ભોગી ને ત્રણ વાર રોગી**; અને તે તદ્દન ખરી પણ છે. (આ વિષે વિશેષ હકીકત, આ પુસ્તકના પાંચમા પ્રકરણમાંથી જાણી શકાશે.)

ઝાડે કેમ બેસવું

તે મોટા ભાગને ખબર નથી. સાધારણ રીતે સહુ વાંકા વળીને

ઝાડે ફરે છે અને ઝાડો તેવી સ્થિતિએ બહાર ઉતરતો નથી, કરાજી બહુ જોર કરી પરાણે ઉતારે છે એટલે આપોઆપ મધકોરાની ટેવ પડે છે તેથી ઝાડે કેમ બેસવુ તેની નાની ઉમરથી બચ્ચાને કાળજીથી ટેવ પડાવવી જોઇએ

ઝાડે બેસવાની રીત

ગોઠણ વાળી ઉભડક તદન સિધ્ધુ બેસવુ જોઇએ. તદન સિધ્ધું કહેવા કમ્મર ટટાર સિધિ રાખવી તે સિધિ જ રહે તેટલા માટે માથાને પાછળ ઓડ તરફ વાળવુ અને ખભાથી ભુજા સિદ્ધિ દરેક ગોઠણથી લગભગ બે અઢી ઇંચ કે આરૂ- આવે તેમ કોણીએ ભરાવી પછી આધા સીધા ગોઠણ ઉપર લાંબા હાથ રાખી જોર કરવુ અને તે વખતે પેટને વાસા તરફ જોરથી પાછળ ખેચવુ એટલે ઝાડો ઉતરશે. કદાચ વાર લાગે તો સહેજ જોર કરવું પણ ખાજવું નહિ જ કરાજ વાથી ચોદી નીચેના ભાગમા ઉતરી પ્રથમ મધકોરા ને પછી અર્શ પેદા કરે છે. થોડા દિવસ ટેવ પડતા સુધી અગવડ પડશે પણ પછી જીદગી આખી સુખ થઇ જશે નાનપણથી જ બચ્ચાને આ ટેવ પાડવી જોઇએ

મય મન હોય તેનાથી ચડતો બીજો મસાલો નથી. જમતી વખતે પુરો આનંદ રહેતો હોય તેને અજીર્ણ થવા સંભવ જ નથી.

અમુક કોમમાં જેટલી વખત અને જ્યારે જમવું ત્યારે સ્નાન કરીને જમવુ એમ જે પ્રથા છે તેનો હેતુ એવો કલ્પાય છે કે નહાવાથી મન શાંત પોતાની મેળે થાય અને ત્યાર બાદ નીચે જીવે એકાન્તમાં મૌન રીતિએ જમાય, તો શાતિ પણ જળવાય અને ચાવવામાં પણ ધ્યાન રાખી ચવાય. પણ શાંતિ અને ચાવવાનું ન બને તો માત્ર બે કળશીયા શરીર ઉપર ઢોળવાથી ફાયદો નથી.

દાંત

ચાવવાની ક્રિયા વખતે દાંતની જરૂરીયાત મીશે બોલાઇ ગયુ છે. તોપણ એટલું જણાવવાનું છે કે ગમે તેમ કરી દાંત કાયમ રહે તેવી રીતે સાફ રાખવા પુરતા યત્ન કરવા જોઇએ. **દરેક દાંતની ખોટ જીદગીનું ઓછામા ઓછાં એક વરસ કમ કરે છે** એમ કહેવુ એ અતિશયોકિત નથી. એટલે ચાલે ત્યાંસુધી દાંત પડાવવાની કે કઢાવવાની ટેવ રાખવી ન જ જોઇએ. ઘણી વાર દાંતના દુઃખાવાથી જુવાનીમાં માણસ દાંત કઢાડી નાખવા વધારે પડતી આજીજી કરે છે. અને બીન અનુભવી દાકતર અથવા ઉતાવળો ડાકટર તે કઢાડી નાંખે છે પણ થોડા વખતના દુઃખ માટે કાયમનું દુઃખ પેદા કરનારને ખરો વૈદ ગણવો ન જ જોઇએ. બે ચાર રોજ દુઃખાવો ગ્લા પછી જો દાંત રહી શકતો હોય તો તે રાખવામા ડહાપણ છે. એક દાંત પાડ્યા પછી આખી હાર ઢીલી પડે છે અને પછી વારા ફરતી દાંત પડાવવા પડે છે અથવા પડતા જાય છે અને પરીણામે જુવાનીમાંજ ચાવવાની અડચણ થાય છે. અને કૃત્રિમ દાંત રાખવા પડે છે. જે ગમે તેવા હોય તો પણ કુદરતી દાંતના જેવું કામ કરી શકે જ નહીં એ નિર્વિવાદ છે વળી થોડા દુઃખ માટે દાંત કઢાવનાર બધા દાંતનાં ચોકઠાં ભેગવી શકે તેવા શ્રીમંત પણ હોતા નથી.

દાતમાં–પેઢામાં પરૂ સ્રવાનો રોગ (Pyorrhoea) મળ બહુ વધ્યો છે ને તે ન ચાવવાની, બહુ મસાલેદાર ખાવાની–અજીર્ણ હોય છતાં પરાણે પેટમાં નાંખવાની–ગળપણ વધારે પડતાં ખાવાની, પેઢાં દાંત સાફ ન રાખવાની ટેવથી દાંત વચ્ચે ખોરાક ભરાઈ રહી સડે તેથી આ રોગ થાય છે. તે અટકાવવા જમ્યા બાદ કે હરકોઇ ખાવાની ચીજ, દુધ, ચા પીવા કે ખાધા બાદ મોઢાંના કોગળા કરવાની ટેવ રાખવી જોઇએ અને તમાકુ દાને દેવાની કે એવી બીજી હજારો કુટેવોનું આ પરિણામ છે, ને બંધ કરવા કે સુધારવા લક્ષ ન અપાતાં–દરેક દાકતર દાંત કઢાવો એવી સલાહ ઉતાવળે જ આપી દરદીની આખી જીંદગી બરબાદ કરાવે તે માટે જેટલું ધ્યાન ખેંચાય તેટલું ઓછું છે. એક દાંત પડાવ્યો એટલે ભલે પછી નવો નંખાવો તોપણ જીંદગીનુ કમમાં કમ એક વર્ષ ખોવો છો, માટે બહુજ અપવાદવાળા કેસ સિવાય આ રીત ઓછી થાય તો સારૂં. દાત કઢાવ્યાથી પરીણામ ઉપર જણાવ્યું તેમ ઉલટું ખરાબ આવે છે. દાંત હલે તેને હાથના અંગુઠા ઉપર કપડું વીંટી જોરથી પેઢાં સાથે દબાવવામાં આવે તો તેથી તે પાછો મજબુત થઇ જાય છે.

દાંતનાં ચોકઠાં વિ.

દાંતના ચેાકઠાનેા ઉપયોગ નથી. જો કે ચાવ્યા વગર પણ ગમે તે ગળી જવાની ટેવ નજ મુકી શકે તેવાએ ચેાકઠાં નખાવવાં એ ઠીક છે.

પ્રકરણ ૪ થું

સ્રાવ અને શ્રાવ. (Secretion and Excretion) (રસેાત્પત્તિ)

શરીરને તંદુરસ્તીમાં રહેવા માટે અને તેના પેાષણ અને ટકાવને માટે એ ક્રિયા ખાસ ઉપયેાગી છે. ખેારાકની અંદરથી પેાષણ લાયકની ચીજો જે ક્રિયાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગની અંદર બદલાઇ શકે છે તે ક્રિયા (assimilation), અને તેથી ઉલટી ક્રિયા જે વડે શરીરનેા દરેક નકામેા ભાગ નાશ થઇ નીકળી જાય છે તે. આ બન્ને ક્રિયાને મદદ કરનારી મુખ્ય બે ક્રિયા છે, સ્રાવ અને શ્રાવ. સ્રાવ એ શરીરમાં લીધેલા ખેારાકમાંથી બનતાં લેાહીમાંથી અમુક પેદા થતાં પ્રવાહી છે, જે શરીરના ઉપયેાગમા બહુ અગત્યનાં છે. અને તેનાથીજ શરીરના નવા ભાગ પણ બને છે. તેથી ઉલટું એટલે કે જે ક્રિયા વડે શરીરના દરેક ભાગમાંથી નકામા ભાગ દુર કરવા પ્રવાહી બને તે ક્રિયા, અને તેથી બહાર નીકળતેા પ્રવાહી. તે પણ શુદ્ધિ કરે છે

રિનગ્ધ અથવા નરમ—રાખવા જરૂર પડતું નીકળતું પ્રવાહી.

૪. ત્વચામાંથી સ્ત્રવતું ચીકણું પાણી જે ચામડીને નરમ અને કુણી રાખવા જરૂરનું છે તે. (પસીનો નહીં.)

સ્ત્રાવ

મુખ્ય સ્ત્રાવ પસીનો, મ્યુકસ, પીશાબ, પિત્ત અને કારબોનીક એસીડ વાયુ છે, અને તે ત્વચા, મ્યુકસ મેમ્બ્રેન, મુત્રપીંડ, યકૃત અને ફેફસાં વાટે નીકળે છે.

ત્વચા

મોટી ઉમરના માણસના શરીર ઉપરની બધી ત્વચાની સપાટી લગભગ ૧૨ થી ૧૬ ચોરસ ફુટ થવા જાય છે. ત્વચાની અંદર પસીનો પેદા કરનાર નાની ગોળીઓ છે, (ગ્રન્થીઓ-sweat glands) જેની સંખ્યા ૨૩૦૦૦૦૦ની છે અને તેમાંથી દરરોજ **અઢી શેરથી ત્રણ શેર** (૪૦ રૂપીઆભારનો તોલનો) પસીનો ચોવીસ કલાકની અંદર છુટે છે, પસીનો ઘણે ભાગે પાણી છે અને તેની અંદર યુરીયા અને મીઠું એ બે ક્ષાર જણાય છે. ઉનાળામાં રોગમાં કે થાક વખતે પસીનો પ્રત્યક્ષ જણાય છે. પણ તે શિવાય હરવખત પસીનો થાય છે, પણ તે વરાળ રૂપે અદ્રશ્ય રીતે ઉડી જાય છે અને તેમ થવા ચામડી સાફ હોવી જોઇએ. જો ચામડી સ્વચ્છ ન હોય તો મેલ ત્વચામાં જામી પસીનો ઉડી જતાં અટકાવે છે, પરીણામે તાવ-ચામડીના ઉપદ્રવ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી બને તેટલો શરીરનો ભાગ સહન થાય તેવી ઋતુમાં જેમ કપડા વગર ખુલ્લો રહે તેમ વધારે હિતકર છે.

વાળનીજ સંખ્યા ૧૨૦૦૦૦ની લગભગ છે. ઝીણાં રૂવાટાં જે ઝીણા બારીક વાળ છે તે સાડા ત્રણ કરોડ મનાય છે તેમાં અતિશયોક્તિ નથી. વાળ આશરે ૪૦ વર્ષ પછી સાધારણ રીતે સફેદ થવા માંડે છે અને ૬૦-૭૦ વરસ સુધીમાં લગભગ બધા વાળ સફેદ થાય છે. પુરી તંદુરસ્તીવાળાને બધા વાળ તદ્દન સફેદ છેવટ સુધી પણ થતા નથી. પણ તેવી જુજ સખ્યા નીકળે છે. ચિંતાથી, બીકથી, દીલગીરીથી અથવા તેવીજ ઉગ્ર લાગણીથી થોડા વખતમાં—એકાદ અઠવાડીયામાં અને કોઇકવાર માત્ર એક રાત યા દિવસની અંદર વાળ સફેદ થઇ ગયાના દાખલા જણાયા છે.

જણાય છે કે કોઇ પણ કારણથી તે પોતાની ફરજ બજાવી શકતી નથી તો એકદમ મરણ થાય છે કોઇ માણસના આખા શરીર ઉપર વારનીસ લગાડી ત્વચાનું કામ અટકાવે તો તુરત મરણ પામે છે આ ઉપરથી ત્વચાને સાફ ન રખાય તો કેટલી રીતે તેની ફરજો બજાવવામા અડચણરૂપ થાય છે તે સમજવુ સહેલું છે

૬૭ ૬ મેલ ઓછામાં ઓછુ એક વાર સાફ ચોળીને નહાવું જોઇએ. નહાયા બાદ જોરથી હાથી શરીર લુછવુ જોઇએ. ચીકાશ દૂર કરવા સાબુ પણ વાપરવો જોઇએ. સારી જાતનો સાબુ ન હોય તો ચીકાશ દૂર કરવાને બદલે ત્વચાના છીદ્રો કાણા ઉલટા સાબુની ચીકાશથી બંધ થાય છે માટે બરાબર પ્રમાણનો બનેલો સાબુ વાપરવો જોઇએ સાબુને બદલે સારી માટી વાપરવાથી ચામડી કુણી રહે છે જ્યારે સાબુથી ઉલટી લુખી સુકી રહે છે

નહાવાથી સળેખમ અટકે છે.

કેટલાએકની એવી માન્યતા છે કે સળેખમ નહાવાથી થાય છે તે ભુલભરેલી છે **બરાબર ચોળીને નહાવાથી સળેખમ ઉલટુ મટે** છે અલબત્ત બહુ ઠંડો પવન શરીર ઉપર નહાતી વખતે આવે તેમ-તેવા વખતમા નહાવુ ન જોઇએ જો કે આપણા મુલકમા બહુ ઠંડો પવન રહે તેવા અપવાદવાળા જ દિવસો છે

કપડાં

તેટલાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ પણ ઉનાળામાં તો વિવેક જાળવવા જરૂર પડે તેટલાંની જ જરૂર. બાકી જેમ બને તેમ ખુલ્લું શરીર રાખવું જોઇએ.

શરીરની ગરમી જાળવવાની બાબતમાં નામાંકિત ડાક્ટર મેખ્ફસ ડેરનો અભિપ્રાય એવો છે કે શરીરની ચામડીને ગરમી, ઠંડી સહન કરી, એક સરખી નિયમસર રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. અને કપડાંથી જ હવાની ઠંડી ગરમી અસર રોકવાને બદલે શરીરની કુદરતી ગરમી આપોઆપ જળવાઇ શકે એવી ટેવ પાડવી જોઇએ.

જેમ ચામડીને હવાની શરદી–ગરમી–સહી–શરીરની નિયમસરની ગરમી જાળવી રાખવા ટેવ પાડશો તેમ ગરમી બહુ સારી રીતે જાળવી શકાશે. ટુંકામાં શરીરની ચામડીનું કામ કપડાં પાસેથી લઇ ચામડીને તુરત શરદી ગરમીની અસર થાય તેમ પંપાળી નકામી ન બનાવશો, પગરખાં પણ ન ચાલે ત્યારે જ પહેરવાં જોઇએ, જેમ ખુલ્લે પગે ચલાય તેમ સારૂં.

૬ કપડાં સફેદ રંગનાં જ ઉત્તમ છે—સાફ રહી શકે છે. રંગવાળાં કપડા પહેરવા સારા નથી. તે મેલાં જણાતાં નથી. તેમ રંગ માત્રમાં થેાડે અંશે પણ ઝેર હેાય છે.

મુત્રપિંડ

તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય પેશાબ પેદા કરવાનું અને તે દ્વારે નિરૂપયેાગી ક્ષાર બહાર કઢાડવાનું છે. ૨૪ ચેાવીસ કલાકે મેાટી ઉમરના માણસને ૫૦ આઊંસ એટલે આશરે ત્રણ શેર ઉપર થેાડેા પેશાબ થાય છે. જ્યારે પસીનેા વધારે થાય (એટલે કે ગરમીની રૂતુમા), ત્યારે પેશાબ થેાડેા ઓછેા થાય છે, અને ઠંડી રૂતુમાં જ્યારે પસીનેા કમ થાય ત્યારે પેશાબ મહેજ વધે છે તેજ પ્રમાણે જ્યારે કેાઇપણ કારણ સર પિત્તનેા સ્રાવ બરેાબર થતેા નથી ત્યારે પિત્તના તત્વેા પેશાબ વાટે પણ નીકળે છે. જો પાણી વધારે પિવાની ટેવ હેાય તેા પિશાબ પ્રમાણમાં વધે છે અને તેમ થવાથી કચરેા બાર પેાવાઇ રનાયુ શુદ્ધ ને સતેજ રહે છે

યકૃત

તેમાથી પિત્ત પેદા થાય છે આ યકૃતનું વજન આશરે ૪ થી ૫ શેર (પાઉન્ડ) છે. શરીરની અંદર મેાટામાં મેાટી ગ્રંથી-ગ્લાડ (ગ્લેન્ડ) તે છે. ચેાવીસ કલાકની અંદર પિત્ત આશરે અઢી શેર જેટલુ પેદા થાય છે પિત્ત ગમે તે વખત પેદા થાય છે પણ પાચન ક્રિયા થતી હેાય તે વખતે ઘણું પેદા થાય છે. નિયમિત રસ્તે બહાર ન નીકળી શકે તેા તેથી આંતરડાની કબજીયત, માથાનેા દુખાવેા કમળેા વગેરે ઘણાં મગજે પેદા થાય છે

શરીરની ગરમી

માણસમાં ૯૮ ફેરન હીટ ગરમી રહે છે. મારા જોવામા આવ્યું છે કે આપણા દેશમાં ખાસ બહાર કાંઠે (માંજરેાળમાં) તેા

રસ્તે દોરાવામાં મદદ કરે. સાદા ખોરાકની પ્રથમથી આદત પાડવી જોઇએ.

પુરૂષ સ્ત્રી કે છોકરાંને જે પુસ્તક વાંચવા મળે તે ઉપર પણ ઘણી અસરનો આધાર છે વિષયજનક કે ઉશ્કેરાય તેવાં વાચનથી દૂર જ રહેવું જોઇએ. ધાર્મિક કે નીતિનાં જ પુસ્તક વાંચવાની ટેવ પડાવવી જોઇએ.

કસરત સાધારણ રહેવી જોઇએ. દરેક માણસનો બધો વખત કંઇક કંઇક ઉપયોગી કામમાં એવી રીતે રોકાએલો હોવો જોઇએ કે ખાલી તર્ક કુતર્ક કરવા તક જ ન મળે ઘર કેળવણી કુટુમ્બના માણસની રીતભાત-સોબત અને નોવેલ કે તેવાં વાચન ઉપર તેનો બહુ આધાર છે 'નવરૂ કટાય' એ બાળકપણાંથીજ મન ઉપર કટાવવું જોઇએ જેથી રોકાએલાં રહેવાનીજ ટેવ પડે.

બ્રહ્મચર્ય

આખી જીંદગી પર્યન્ત કોઇ બ્રહ્મચર્ય નજ પાળી શકે, અમુક વખતે વીર્યસ્રાવ થવોજ જોઇએ, ન થાય તો પોતાની મેળે થઇ જાય છે, અથવા મગજ ઉપર ચઢી જાય છે અથવા શરીર ખરાબ થાય છે, એ તદ્દન ખોટી અને ભુલભરેલી હકીકત છે. તેમજ કેટલાએકનું માનવુ છે કે લાંબો વખત અથવા આખી જીંદગી બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી વીર્ય ઘટી જાય કે નપુંસક થવાય છે, એ પણ તદ્દન ગલત વાત છે. સાધારણ રીતે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમા તો ભીષ્મ પિતામહ જેવા બ્રહ્મચારીના દાખલાથી સર્વને જ્ઞાત છે કે વીર્ય સંરક્ષણના ફાયદા અમુલ્ય છે. તોપણ સાધારણ માન્યતા વખતે તેથી ઉલટી તરફ દોરી જાય; માટેજ ખાસ ભાર દઇને જણાવવું જોઇએ કે બનવું મુશ્કેલ છે, પણજો બની શકે તો જીવત જાગત બ્રહ્મચર્ય પળાય તો ઓર મજાહની અને તાકાદી-શારીરિક માનસિક અને આત્મિક-બધી જાતની-બની રહે છે. શાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને કહે છે કે આત્મિક-

બળ તો બ્રહ્મચર્ય વગર મેળવનારા ફોગટ ફાંફાં જ મારે છે અને વખતનો વ્યય કરે છે ખરા બ્રહ્મચર્ય વગર ખરી તાકાદ વગર પોતાને આત્મજ્ઞાન નજ મળી શકે એ સિદ્ધાંત છે, તેવીજ રીતે શરીર સંપત્તિ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રમાણમાં જ મળે છે બ્રહ્મચર્યનો આધાર મનની દૃઢ સ્થીતિ ઉપર છે ને તેનો આધાર શારીરિક તાકાદ ઉપર છે, એટલે શરીરની સારી સ્થીતિનો જેમ બ્રહ્મચર્યના ઉપર આધાર છે તેમ નબળા મનવાળા બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે તે અસંભવિત છે બહુ ઉપવાસ કરનારાનાં શરીર નબળાં થાય છે તેથી પણ વીર્ય સંરક્ષણ થઇ શકતું નથી એટલે શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાંજ તપ કરવું જોઇએ, જેથી શરીર ખીલવવામાં ધર્મ કાર્ય પણ વધારે થઇ શકે, તે વિષે એક ઋષિ પતિપત્ની વચ્ચે થએલો સંવાદ કેટલો અર્થસુચક છે તે જણાવવા અહીં ટાંકુ છુ

ઋષિ અને તેમના પત્ની પર્ણકુટીમાં લાંબો વખત રહ્યા બાદ પત્નીએ ઋષિને વીનતી કરી કે હવે આપની ઉમ્મર અરધી ગઇ છે છે તો મને ઋતુદાન આપો તો ઠીક ઋષિને રૂચવું ન હતું તો પણ ઋતુદાન આપ્યુ અને એક સારા પુત્રનો જન્મ થયો અમુક વખત પછી ઋષિ પત્ની જ્ઞાની હતા તોપણ બીજા પુત્રની ઇચ્છા થતા ફરી વીનવતા ઋષીએ જણાવ્યુ કે પત્ની શુ તારાથી અજ્ઞાત છે કે એક પુત્ર પેદા કરતા મારૂ અને તારૂ ચોથા ભાગનુ આયુષ્ય ગુમાવ્યુ છે અને ધર્મ કાર્યમાથી ઓછુ થયુ છે, છતા હજુ તુ તેવો આગ્રહ રાખે છે ? તારી મરજી હોય તો ઋતુદાન અપુ પણ તારે સમજી રાખવું કે દરેક ઋતુદાને મારૂં અને તારૂ ચોથા ભાગનુ આયુષ્ય ઓછુ થાય છે ઋષિપત્ની પણ સમજુ હતા અને આગ્રહ ન કર્યો જે પુત્ર થયો તો તે તેના પિતા જેવોજ વિદ્વાન હતો

સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળનારને નીચેના નિયમો પાળવા મદદ થાય છે

૧ દૃઢ સંકલ્પ કે ઇચ્છા—જેવી ઇચ્છા દૃઢ થઇ તેવી તાકાદ

મેળે મળે છે, કોઇ અસ્વચ્છ વિચાર મગજમાંજ આવવા ન દેવો. આવે તેવો કાઢી બીજા તરફ લક્ષ ફેરવવું: જેમ જેમ તે તરફ દ્રઢ મન રહેશે તેમ તેમ ઓછા વિચાર આવશે, અને આખરે મારા વિચારમાંજ મન સ્થિર રહેશે, એટલે પહેલું **માનસિક બ્રહ્મચર્ય દ્રઢ કરવું.**

૨. **સાદો** સાત્વિક મસાલા વગરનો ખોરાક, સાદો **પહેરવેષ**, સાદિ રહેણી કરણી. ધાર્મિક-નીતિમય વાંચન, સારી સોબત, વિષયજનક વાર્તા-વાંચન-વાર્તાચિત-એ સબંધી ચર્ચાથી અલગ, એ બધાં બ્રહ્મચર્ય તરફ દોરનારા સાધન છે

૩. ખોરાક—

અન્ન તેવો ઓડકાર અને આચાર તેવા વિચાર એ વાક્યમાં ખરો અર્થ ગમાએલો છે

સાત્વિક અન્ન-થોડા પ્રમાણમા લેવું એટલે સ્વાભાવિક મન શાંત રહેશે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ઇચ્છા રાખનારે સારા તેમજ મસાલેદાર ખોરાકનુ સ્વપ્નુ પણ ન લાવવું. વખતે ખાવા જરૂર પડે તો તેમા પુરી અનુરતી ન રાખવી, પણ બનતાં સુધી તે ખાવા તરફ વૃત્તિ ન જ રાખવી એ ઉત્તમ છે.

૪. કસરત—

નિયમિત કસરતથી શરીરને કસવુ. કસરત કરવાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ખલેલ પહોચે છે એ હકીકત ખોટી છે. ઉલટા બધા ભાગની સાથે વીર્ય સંરક્ષણ થવા નળાઓને તાકાદ મળે છે એટલે સારી રીતે વીર્ય સચવાય છે.

૫. નહાવું—

હર હંમેશ એક વખત બને તો ટાઢાં પાણીથી નહાવાથી મદદ મળે છે

૬. ધર્મ તરફ લક્ષ—

શુદ્ધ અંતઃકરણપૂર્વક પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના અને તેણે બતાવેલી ફરજો તરફ ખરી લાગણીથી વર્તન એ પણ બ્રહ્મચર્ય પળાવવા મદદ કરે છે. ધર્મથી એક જાતની દ્રઢતાની મદદ મળે છે અને તેથી ધારેલી મુરાદ બર આવે છે.

૭. રોકાએલા રહેવું—

શરૂઆતમાં જ્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળવા હજુ આદત પડી નથી એટલે દ્રઢ સંકલ્પ છતાં વખતો વખત વિષય તરફ મન જાય છે ત્યારે હમેશાં બીજા કામમાં રોકાએલા હોવાથી અથવા છેવટ એકાંતમાં રહેવાની તક ન લાવવાથી પણ એ સંકલ્પને દ્રઢ થવામાં મજબુતી મળે છે: એટલુંજ નહીં પણ ગમે તેવા દ્રઢ સંકલ્પવાળાને માટે પણ એકાંતવાસ બુરી ચીજ કહેલી છે. રોકાએલાજ રહેવું એ તો મનુષ્ય માત્રનો સિદ્ધાંત જ હોવો જોઇએ.

પંચતંત્રમાં ઓરત માટેજ કહેલો શ્લોક અહીંજ જણાવું છું: એ શ્લોક પુરૂષ અને સ્ત્રી બન્નેને એક સરખો લાગુ પડે છે.

रहो नास्ति क्षणो नास्ति नास्ति प्रार्थयिता नरः
तेन नारद नारीणां सतीत्वमुपजायते ।

ખાનગી જગ્યા ન હોય, વખત ન હોય, અને ઇષ્ટ અથવા સંકેત થએલો પુરૂષ (અથવા પુરૂષને સ્ત્રી) ન હોય, તોજ હે નારદ સ્ત્રીનું (પુરૂષનું) પણ સતીત્વ (બ્રહ્મચર્યપણું) સચવાઇ શકે છે.

આ જગ્યાએ જણાવવું જોઇએ કે એક એવી ખોટી માન્યતા છે કે જેમ પિશાબ ઝાડો પસિનો બરાબર ન નીકળે તો રોગ થાય તેમ વીર્ય પણ અમુક વખતે નીકળવુંજ જોઇએ, જો ન નીકળે તો તે નુકશાન કરે: એ માન્યતા તદન ભૂલ ભરેલી છે. ઉલટું વીર્યનો તો શરીરમાં જેમ વધારે સંગ્રહ થાય તેમ શરીરની તાકાત વધે ને શરીર

ત્યાં બરાબર ચાળીને ખવાય તો જેમ સહેલાઇથી પચે છે તેમ તેમાંથી Vitamines જીવનતત્વ વધારે મેળવી શકાય છે.

૫ Vitamines અથવા ખોરાકના જીવન તત્વો જે આજ- સુધી ઓળખાયાં નહોતાં તે કાચા દાણામાં, દાણા ઉપરની છાલમાં, કાચાં પાકાં ફળમાં, તેની ઉપરની છાલમાં, દુધ, ઈંડામાં વગેરેમાં જુદી જુદી જાતનાં જીવન તત્વો છે. તેની ખોરાકમાં બહુજ જરૂર છે માટે જે ખોરાક રૂપી ખાવાં જોઇએ તે પાતળા છાલ્લા સાથેજ ખાવા જોઇએ. ઘઉં, દાળ વગેરેને જે સ્થિતિમાં છે તે રીતેજ ખાવાથી વધારે લાભ છે. જેમ ઘઉંના લોટને મીલમાં ન દળવો જોઇએ પણ સાદી પથ્થરની ઘંટીથી દળી દેવાલા કે આંકને બદલે પીતળની ઝીણાં સાર- વાળી ચારણીથી ચાળીને વાપરવો જોઇએ તેમ છડી દાળનો મોહ છોડી તેનાં ફોતરાં સહીત જ દાળ ખાવી જોઇએ. ખીચડી પણ છડી દાળની ન કરતાં ફોતરા સહની દાળની કરવી જોઇએ. બટેટાં જેવાં જો બાફવાં તો તે બાફેલાં પાણીનો પાછો ઉપયોગ લેવો જોઇએ જેથી ઉપયોગી જીવન તત્વ ફેંકી ન દેવાતાં તેનો ઉપયોગ તથા લાભ લેવાય.

સાકર અથવા ખાંડ (શુગર્સ)ની ઘણી જાત છે.

મુખ્ય શેરડીમાંથી બનતી કેન શુગર, ફળ અને દ્રાક્ષમાંથી બનતી ગ્રેપ શુગર, દુધમાંથી બનતી મીલ્ક શુગરઃ આ ત્રણેમાં સૌથી મીઠી કેન શુગર છે. પણ તે પચવે બીજા કરતાં ભારે છે. સહુથી ઓછી મીઠી મીલ્ક શુગર છે, અને પચવે સહુથી સહેલી ગ્રેપ શુગર છે. આ સાકરનો ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનો છે. એટલે શરીરનું બળતણ અથવા ગરમી પેદા કરનાર છે.

ચરબી અથવા તેલી પદાર્થો

મુખ્ય ઘી અને તેલ છે. દુધમાં પણ તે છે. તેનો ઉપયોગ પણ સાકરની માફક ગરમી પેદા કરવાનો છે.

પ નવાં જણાએલાં Vitamines જેમાં વિશેષ જીવન તત્વ છે અને જે અમુક પદાર્થોમા વિશેષ રહેલો છે.

૧ ચીકાશવાળા પદાર્થો

બેદાની સફેતી એ માસાહારી ખોરાકમાં અને ઘઉનુ ચીકાશવાળુ સત્વ (Albumen), દરેક દાળની અન્દર રહેલા ચીકાશવાળાં તત્ત્વ, દુધમાં રહેલું ચીકાશવાળુ તત્ત્વ, આ બધામાં રહેલા ચીકાશવાળા તત્ત્વો-જે મામના લોચા મગજ, જ્ઞાનતંતુ માંસપિંડો એટલાને પોષણનું મુખ્ય સાધન છે તે આવા ચીકાશવાળા પદાર્થોમાંથી મળે છે અને એ બધા ભાગોની નવી બનાવટ પણ તેજ તત્ત્વોમાથી થાય છે

૨ સ્ટાર્ચ અને સાકરવાળા પદાર્થો

તેમા મુખ્ય સ્ટાર્ચ અને સાકર છે. સર્વ લીલોત્રી, દાણા, અને ઘણાખરાં ફળની અદર સ્ટાર્ચ હોય છે. કેટલાએકમા જેમ કે ઘણી જાતના દાણાની અદર અને બટાટા સુરણ વીગેરેમાં સ્ટાર્ચ બહુ જથ્થામા હોય છે,-તે એટલે સુધી કે લગભગ તે ચીજનો ૨/૩ અથવા ૩/૪ (બે તૃતીયાંશ અથવા પોણો) ભાગ વજન સ્ટાર્ચ તેની અદર હોય છે. દરેક ચીજનો સ્ટાર્ચ જુદી જુદી જાતનો હોય છે મુખ્ય તફાવત એ છે કે દાણાની અદરના સ્ટાર્ચ કરતા લીલોત્રીની અંદરનો સ્ટાર્ચ હજમીયતમા વધારે સખ્ત છે. સ્ટાર્ચના કણની આસપાસ એક પડ હોય છે તે રાધવાથી ગળી જાય છે, તેમ પાકાં ફળમાંથી પણ ગળી જાય છે એટલે નરમ થઇ જાય છે અને ત્યારબાદ સ્ટાર્ચ હજમ થાય છે. તેટલા માટે એટલે ઉપરનુ પડ ગળી જવા માટે અથવા તુટી જવા માટે દાણાને રાંધવાની જરૂર છે. કાચાં ખાવાથી બરાબર ન હજમાવાનું કારણ પણ એજ છે કે તેની ઉપરનું પડ બરાબર ગળી ન જવાને લીધે પચવામાં ભારે રહે છે. કેટલાએક એવા અભિપ્રાયના છે કે કાચાં અનાજ અને ફળ

કાચાં બરાબર ચાળીને ખવાય તો જેમ સહેલાઇથી પચે છે તેમ તેમાંથી Vitamines જીવનતત્વ વધારે મેળવી શકાય છે.

૫ Vitamines અથવા ખોરાકના જીવન તત્વો જે આજ-સુધી ઓળખાયાં નહોતાં તે કાચા દાણામાં, દાણા ઉપરની છાલમાં, કાચાં પાકાં ફળમાં, તેની ઉપરની છાલમાં, દુધ, ઇંડામાં વગેરેમાં જુદી જુદી જાતનાં જીવન તત્વો છે. તેની ખોરાકમાં બહુજ જરૂર છે માટે જે ખોરાક કુપી ખાવા જોઇએ તે પાતળા છાલા સાથેજ ખાવાં જોઇએ ઘઉં, દાળ વગેરેને જે સ્થિતિમાં છે તે રીતેજ ખાવાથી વધારે લાભ છે. જેમ ઘઉંના લોટને મીલમાં ન દળવો જોઇએ પણ સાદા પથ્થરની ઘંટીથી દળી દવાલાક કે આંકને બદલે પીતળની ઝીણું સાર-વાળી ચારણીથી ચાળીને વાપરવો જોઇએ તેમ છડી દાળનો મોહ છોડી તેનાં ફોતરાં સહીત જ દાળ ખાવી જોઇએ. ખીચડી પણ છડી દાળની ન કરતાં ફોતરા સહની દાળની કરવી જોઇએ. બટેટાં જેવાં જો બાફવાં તો તે બાફેલાં પાણીનો પાછો ઉપયોગ લેવો જોઇએ જેથી ઉપયોગી જીવન તત્ત્વ ફેંકી ન દેવાતાં તેનો ઉપયોગ તથા લાભ ઉઠાવાય.

સાકર અથવા ખાંડ (શુગર્સ)ની ઘણી જાત છે.

મુખ્ય શેરડીમાથી બનતી કેન શુગર, ફળ અને દ્રાક્ષમાંથી બનતી ગ્રેપ શુગર, દુધમાથી બનતી મીલ્ક શુગરઃ આ ત્રણેમા સૌથી મીઠી કેન શુગર છે. પણ તે પચવે બીજા કરતાં ભારે છે. સહુથી ઓછી મીઠી મીલ્ક શુગર છે, અને પચવે સહુથી સહેલી ગ્રેપ શુગર છે. આ સાકરનો ઉપયોગ શરીરમા ગરમી પેદા કરવાનો છે. એટલે શરીરનું બળતણ અથવા ગરમી પેદા કરનાર છે.

ચરબી અથવા તેલી પદાર્થો

મુખ્ય ઘી અને તેલ છે. દુધમાં પણ તે છે. તેનો ઉપયોગ પણ સાકરની માફક ગરમી પેદા કરવાનો છે.

નિરિન્દ્રિય પદાર્થો.

કેટલાએક ક્ષારો ખોરાકમાંથી બહુ નાના પ્રમાણમાં મળી આવે જે-જેવા કે પોટાશ, સોડા અને લાઈમના ફોસ્ફેટ્સ તેમજ તેના ક્લોરાઇડ્ઝ.

આ શિવાય ખોરાકની અંદર પોષણ ન કરે તેવા ભાગો પણ મળી આવે છે. આવા ભાગોમાંના કેટલાએક જો કે પોષણ કરનાર નથી, તોપણ બહુ ઉપયોગના છે. એક તો ખોરાકનો જથ્થો પુરતો લેવાયો છે એમ જણાવવાને, બીજું તેના ઘસારાથી જઠરમાં અને બીજા ભાગોમાંથી રસ પેદા કરવાને; અને આવાજ કારણથી આગળ કહેવાઇ ગયું છે તેમ બહુ ઝીણા મીલમાં દળેલા લોટ કરતાં ઘંટીમાં દળેલો લોટ રોટલીના રૂપમાં સહેલાઇથી પચે છે.

વાઇટમિન્સ–Vitamines=ખોરાકમાનાં જીવન તત્ત્વો.

આ તત્ત્વો ખોરાકમાં કેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ

ઘણા પ્રયોગો ઉપરથી નક્કી થયું છે કે ખોરાકની અંદર જો ચીકાશવાળો એક ભાગ હોય તો સાકરવાળા ભાગોના સાત ભાગ જોઇએ. (સ્ટાર્ચ, શુગર અને ચરબી બધા ભાગોના) બધા ખોરાકની અંદર માત્ર ઘઉં એકજ એવી ચીજ છે કે જેની અંદર આ પ્રમાણ બરાબર જળવાએલું છે. બીજા દરેકની અંદર પ્રમાણ કોઇમાં એકનું વધારે તો બીજામાં બીજાનું વધારે એમ જોવામાં આવે છે અને તેથી ખોરાકોમાં એકની સાથે બીજાને મેળવવાની જરૂર પડે છે. જેમ કે ચોખામાં ચીકાશવાળો ભાગ બહુ થોડો છે તો તેની સાથે મગ કે તુવરની દાળ મેળવી ખીચડી બનાવવામાં આવતાં બન્ને પ્રમાણ જોઇતા પ્રમાણમાં આવે છે. તેવીજ રીતે માંસાહારીઓ ચાવલ સાથે શેરવો અથવા મચ્છી મેળવી ખાય છે. જુદી જુદી વાનીઓની અને મેળવણું લાંબા વખતના અનુભવે એવી થઇ ગઇ છે કે બન્ને જોઇતા પ્રમાણમાં આવી જાય છે.

ખોરાક સંબંધી કેટલીક થતી અગત્યની ભુલો

ખોરાકના સંબંધમાં અજ્ઞાનને લઇને, સ્વાદમાં બહુ તણાઇ જવાથી ખાંમા વખતની ટેવથી, અજ્ઞાન માવતરો તરફથી તે સંબંધી પૂરતી કાળજી ન રાખવામાં આવતી હોવાથી, જુવાનીના જોરમાં અરસપરસની ચડસાચડસીમાં સાધારણ રીતે જમતી વખતે બહુ આગ્રહ કરવાની ટેવથી અને એવાં બીજાં હજારો કારણથી ખોરાક સબંધી થતી ભુલોનુ વર્ણન પુરેપુરૂં કરવાનું લગભગ અસંભવિતજ ગણાય, તોપણ થોડીએક ભુલો બતાવવા અહિં પ્રયાસ કર્યો છે.

મદવાડની અંદર માત્ર માગે ખોરાકજ લેવાથી ફાયદો છે મંદવાડમાં ખાસ કરીને તાવમાં જ્યારે ભુખ નથી લાગતી ત્યારે તેનો અર્થ એમજ કરવાનો છે કે ખોરાકની જરૂરજ નથી.

દિલગીરી એટલીજ છે કે ખાસ તેવે વખતે દરેક સબંધી અથવા મિત્ર ખાવાને આગ્રહ કરે છે તેથી દરદીને કેટલું નુકશાન છે તે તેઓ સમજતા નથી કુદરત જ્યારે ખુલી રીતે ના કહે છે, દરદી હાથ જોડી આંખમા અસુ લાવી ખાવાને ના કહે છે, તે વખતે "ભાઈ અન્ન સમા પ્રાણ છે. ચાલ! થોડુક તો લ્યો; આ બેન કચવાય છે આ તારો નાનો છોકરો સામુ જોઇ રહ્યો છે ને ખવરા વવા આતુર છે, થોડુ લ્યો " આવા આગ્રહથી ખવરાવી દાક્તર આવે ત્યારે, "કંઇ ખવાતુ નથી, તમે કઇ ખવરાવી પછી જાઓ તો ઠીક" એમ આગ્રહ કરવો, એટલુ જ નહીં પણ ડાકતરને પણ આગ્રહમાં સામેલ કરી બીચારા દરદીની જે સ્થિતિ થાય છે-તેની તબીયતની જે ખરાબી થાય છે તેનો કાંઇક ખ્યાલ ન કરવો એ મોટીજ ભૂલ સમજવી. ભવિષ્યમાં જો રસ્તો ન થાય અને આવી જાતની અંધ પરંપરા ચાલવા કરે તો ઘણુંજ ખરાબ પરિણામ આવે.

ચુમડાં થાય, અને છોકરૂં સોઢી લેતું નથી એ ફરીયાદ તો ઉભીજ રહે. આ પરીણામ મીઠાશનાં છે એમ કહેતાં "ન ટોકશો છોકરાંને" એમજ જવાબ; ત્યાં બીજો બોધ શું ઉપયોગનો ?

સાધારણ ખોરાકથી રહેનારાં બચ્ચાંની તંદુરસ્તી હમેશાં સારી રહે છે અને સારી તંદુરસ્તી રાખવા એજ ઉપાય છે.

હરહમેશના સાધારણ ખોરાકથી જે ભુખ લાગે છે તે જુદી જુદી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓથી લાગતીજ નથી. અલબત એકનો એક ખોરાક બહુ લાંબો વખત ખાવો એમ કહેવાનું નથી; પણ તુરતાતુરત ખોરાકની ચીજો બદલવી અને ખોટા સ્વાદથી ભુખને લલચાવી હમેશને માટે ભુખને ખરાબ કરવી એજ માત્ર વખતોવખત વાનીઓ બદલાવવાનું પરીણામ છે. મોટા શ્રીમતોમાં ભુખ ન લાગવાનું કારણ વધારે પડતો સ્વાદજ છે.

ણમાં છે તેજ તાકાદ આપનાર છે. ખાધેલું પછી લોહી વાટે જરૂરી-યાત ભાગ પુરા પાડે તેજ તાકાદ આપનાર છે. બાકી ઘી, સાકર, મસાલાઓ તાકાદ નથી. તેવીજ રીતે બહુ ખોરાક લેવાથી તાકાદ આવે એમ પણ સમજવાનું નથી. તેથી ઉલટી નબળાઇ આવે છે. અકાન્તીઆપણું એ મોત વહેલું લાવવાનો એક સહેલો રસ્તો છે

ખોરાક બહુ લેવાથી જેમ બહુ નિદ્રા આવી સુસ્ત બનાય છે તેમ કેટલીકવાર ને અનિદ્રા પણ પેદા કરે છે.

પાણી

તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર-અસ્વચ્છ પાણીથી થતી હાનિ

જો સ્વચ્છ હવાને બાદ કરીએ તો એટલું ચોક્કસ છે કે કુદરતની અંદર પાણી જેટલું બીજું કોઇ તત્ત્વ જીવનશક્તિ માટે ઉપયોગી નથી. પાણી વગર માણસ બહુ જીવી શકે નહી, પણ એકલાં પાણી ઉપર માણસ કઇક લાંબો વખત કાઢી શકે પાણી દાણા વનસ્પતિ એ બધાની અંદર પણ છે. જો તેવામાંથી પાણી દુર કરવામા આવે તો તેવા નક્કર પદાર્થ ઉપર જેટલી જીંદગી નભે તેના કરતાં એકલા પાણી ઉપર વધારે લાંબો વખત ટકી શકે લે કે શરીરની અંદર પોતે કંઇ બનાવટમા માત્ર લોહી તથા બીજા સ્નાયુમાં ઘટતુ પ્રવાહી ઉમેરાયા શિવાય ભાગ લેતું નથી તોપણ જીવનશક્તિનાં બધા કાર્યો કરવા તે ઉપયોગી છે

લોહી ફરતુ રાખવામાં પાણી ઉપયોગી છે એટલું જ નહી પણ તેની અંદર પોષણનાં બધા તત્ત્વો શરીરના ઉપયોગમાં લેવાય છે અને નિરૂપયોગી વસ્તુઓ તે વાટે જ દૂર કરવામાં તે સહાયભુત થાય છે. પાણીની બધી ચીજમાં પ્રસરવાની એવી સરસ રીત છે કે બહુ નાનામા નાની બારીક નળીઓમાં પણ પસાર થાય છે અને ગમે તેવા ભાગ સોસરૂં બહાર નીકળવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે.

તરસ

શરીરમાંથી પાણી ઘણે રસ્તે બહાર નીકળતું રહે છે. સુકી હવા ફેફસામાંથી પસાર થાય ત્યાંથી ભીનાશ તે સોસી લે છે. ત્વચા વડે બાષ્પીભવન થઇ કેટલુંક પાણી નીકળી જાય છે. તેજ પ્રમાણે મુત્રપિંડ વાટે પણ પાણી શરીરના નિરૂપયોગી ક્ષાર લઇ નીકળી જાય છે. ઝાડા વાટે પાણી જાય છે એ તો સ્પષ્ટ છે. પાણી કેટલું બહાર નીકળી જાય છે તેનો અંદાજ કહાડતાં એમ જણાયું છે કે દરેક માણસનાં શરીરમાંથી જુદા જુદા રસ્તા વાટે દરેક ચોવીસ કલાકમાં આશરે સાડા સાત શેર પાણી નીકળે છે. અને તે પુરૂં પાડવા કુદરત પાણીની તરસ લગાડે છે. તરસ લાગવાનું ત્યારે કુદરતી કારણ સમજવામાં આવશે અને જુદી જુદી રૂતુમાં જુદા જુદા સંજોગોમાં વધારે ઘટાડે તરસ લાગવાનું એક કારણ સમજવામાં આવશે. આ તૃષા પાણીથીજ મરે છે. બીજા પીણાનો ઉપયોગ જેટલું પાણી તે પીણાની અંદર હોય તેટલોજ છે. અને તે શિવાય જે તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારી ચીજ પીણામાં હોય છે તેટલે દરજ્જે તે પીણું નુકશાનકારક છે.

ઉપયોગી છે. તે ભાગ પાણીમાં ગળી ગયા પછી યકૃત, મુત્ર પિંડ ત્વચા એ વડે બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે. પાણી પીવાનો છુટથી ઉપયોગ થાય તો તેથી શરીરના ભાગ સારા બદલાઈ જાય છે. પુષ્કળ પાણી પીવાથી પોષણને શરીરના દરેક ભાગમાં શોષણ થવા પણ મદદ થાય છે. જરૂર જોતાં મહેજ વધારે પાણી પીવાથી ઉલટો ફાયદો જ છે.

લોહી સુધારનાર તરીકે સર્વ દવા કરતાં પાણી સહુથી ઉપયોગી છે. પાચનશક્તિમાં પણ તેની હાજરીથી બહુ સારી મદદ થાય છે. શરીરમાંથી ગરમી દુર કરવા ધમારાથી નાશ થએલા ભાગ દુર કરવા પાણી ઉપયોગી છે.

શરીરમાં પાણીનુ પ્રમાણ કેટલું છે અથવા શરીરના દરેક ભાગની અંદર કેટલું પાણી છે તે નીચેના પત્રક ઉપરથી જણાશે.

૧૦૦૦ ભાગની અંદર પાણીનું પ્રમાણ

આખા શરીરમા	૭૦૦	પિત્તમાં	૮૮૦ પસીનો ૯૮૬
દાંતમાં	૧૦૦	સ્તનના દુધમાં	૮૮૭
હાડકાંમાં	૧૩૦	થુંક લાળમાં	૯૯૫
માંસના લોચામાં	૭૫૦	ગ્રેન્ક્રીઆટીક રસમાં	૮૦૦
મગજમાં	૭૮૯	પીશાબમાં	૯૬૬
લોહીમાં	૯૬૦-૭૦	જાઠર રસમાં	૯૭૫

સ્વચ્છ પાણી

વરસાદમાંથી પડતું પાણી જો સ્વચ્છ વાસણ અથવા જગ્યામાં એકઠું કર્યું હોય તો તે કુદરતમાં મળતાં સર્વ પાણીમા શ્રેષ્ઠ છે. તોપણ આ પાણી મોટા શહેરમા એકઠું કરવામાં આવે તો તેમા શહેરની વપરાશની ચીજોમાંથી જે હવામાં હોય છે તે મળેલી આવે છે એટલે તે પણ અસ્વચ્છ હોય છે. જેમ કે મોટી મીલો હોય ત્યાં

પાણી ધુમાડવાળું જણાય છે. ઝરા, કુવા, તળાવનું પાણી જે જગ્યામાં તે હોય છે તેની અંદરની અસ્વચ્છતાવાળું હોય છે.

પાણીની અસ્વચ્છતા નક્કી કરવા સાધારણ રીતિનો ઉપયોગ કુ જરૂરનો થઇ પડે છે, તેથી તેવી રીત જણાવવામાં આવે છે.

જે પાણી તપાસવું હોય તે એક સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી તેમાં રમેગેનેટ ઓફ પોટેશની થોડી કણી નાખી હલાવવું. હલાવવાથી જો ીરમજી રંગ થઇ જાય અને તે તેવોજ રહે તો જાણવું કે પાણી વચ્છ. રંગ ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ સુધી મોળો પડયા વગર તેવોજ રહેવો જોઇએ. રંગ જતો રહે તો જાણવું કે પાણીની અંદર નુકશાનકારક સેન્દ્રિય ચીજ છે અને તેથી તે શુદ્ધ કર્યા વગર વપરાશમાં લેવું નહીં

પાણીને બરાબર ગાળવું જોઇએ. વધારે સારી રીત તો જેમ જૈનો કરે છે તે એ છે કે પાણી ગોળામાં રાતવાસી રહેવા દઇ સવારમાં બીજા ગોળામાં હલાવ્યા વગર ગાળી લેવું. રાત રહેવાથી પાણીની અંદરની અસ્વચ્છ ચીજ તળીએ બેસી જશે. પછી નીચેથી ન હલે તે રીતે ધીમે ધીમે બીજા વાસણમા સારાં ધાટાં કપડાંથી ગાળી લેવું. પાણીનું ગરણું બરોબર સાફ ન રહે તો ઉલટો પાણીમાં કચરો વધે છે એ તો દેખીતું છે. માટે નામ ખાતરે ગાળવાથી ફાયદો નથી.

પિવાના પણીને શુદ્ધ જન્તુ વગર કરવાનો એક સહેલો રસ્તો એ છે કે પ્યાલાએક પાણીમાં (આશરે ૨૫ રૂ ભાર પાણીમાં) અરધા નાના ખાટા લીંબુનો રસ નાખી અરધા કલાક બાદ પીવું. તેમ કર્યાથી તે તદન જન્તુ વગરનું શુદ્ધ થાય છે. ખાસ કરીને જ્યારે શહેરમાં કોઇ કોલેરા જેવો ચેપી રોગ ચાલતો હોય ત્યારે આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી ચેપમાંથી બચી જવાય છે.

તંદુરસ્તીથી વિરૂદ્ધ રોગ છે. તંદુરસ્તી એ કુદરતી સ્થિતિ છે. રોગ એ ભુલનું પરિણામ છે. ખરી રીતે જોઇએ તો રોગ એ કોઇ પણ થએલ ભુલ સુધારવા કુદરતનો યત્ન છે. દાખલા તરીકે કંઇપણ અપાચ્ય ચીજ પેટમાં નાખવાથી ઉલટી થાય છે; અંહી ઉલટી એ થએલી ભુલને સુધારવા કુદરતનો યત્ન છે.

રોગ મટાડવાના રસ્તા

જુના વખતથીજ રોગ મટાડવા જુદા જુદા રસ્તા ચાલુ છે. દવા કરનારાઓ રોગને જે જે રીતે સમજ્યા તે તે રીતે તેઓએ ઉપચાર કરાવ્યા છે. અમુક રોગની લાંબા વખતથી એકજ રીતે દવા કરવી જોઇએ એવો ખ્યાલ ધીમે ધીમે મનાઇ ગયો છે. કઇ કઇ રીતો સારી અને વાજબી અને કઇ કઇ ખરાબ તે વીષે ચર્ચા કરવા જરૂર નથી. માત્ર રોગ અને તેના ઉપચાર ખરી રીતે કેમ સમજાય અને કેમ લેવાય તે સમજાવવાજ યત્ન થશે. જે જે જુદી રીતો આજના વખતમાં અજમાવાય છે તેના મુખ્ય ચાર વર્ગ પાડી શકાય ૧ કૃત્રિમ કૃતિ. ૨ એકજ કૃતિ–સર્વ રોગ માટે ૩. રોગની મુદત દરમીયાન માત્ર તે પુરી થતાં સુધી સંભાળ. ૪ શુધ્ધ સિધ્ધાન્તવી માગીત થએલી કૃતિ.

૧ કૃત્રિમ રીતિ (Artificial method)

આ રીતિમાં અમુક રોગ ઉપર અમુક દવા આપવીજ જોઇએ એમ માનવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે "એલોપેથીક" વિદ્યા આ છે. શરીરના અંદર કંઇક દાખલ થવાથી રોગ થાય છે અને તેને દુર કરવા તજવીજ કરવી તે તેનો ઉપાય છે એમ મનાય છે. આ રીતિથી શરીર બહુ નંખાઇ જાય છે. શરીરને ચીરી ખોલાવવાનું, પ્લીસ્ટર મારવાનું, બહુજ જલદ જુલાબ આપી શરીર ધોઇ નાંખવાનું વગેરે રીતિઓ વપરાય છે. દરદીની સહન કરવાની શક્તિ પ્રમાણે જલદ ઉપચાર કઇ ઉલટો વધારે નબળો પાડવામાં આવે અને અંતે

મુશ્કેલીમાં આવી પડે આ રીત વિષે આસ્થા ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે અને ભવિષ્યમા તદ્દન બંધ થશે એમ જણાય છે. જો કે હાલમા વળી ત્વચા મારફત દવા દાખલ કરવાની રીત પ્રચારમાં આવી છે શરૂઆતમા તેના ઉપર જે આસ્થા હતી તે હવે નથી, તો પણ મોટા શહેરોમાં તે રીત હજુ બહુ પ્રચલિત છે, તે કાળ ગયે બંધ થવા સભવ છે, કેમકે ત્વચા વાટે જે દવા દાખલ થાય તે માફક ન આવે તો શરીરમાથી બહાર કાઢી નાખવા લાંબો વખત જોઇએ છીએ, જેથી ઘણી વાર ફાયદા કરતા નુકશાનજ વધારે કરે છે વળી નિદાનમાં દાકતરની ભુલ થાય તો દર્દીને નવું દુખ વધે છે તેમ સાધારણ રીતે દાકતરો એવા જ્ઞાની અને અનુભવવાળા નથી હોતાજ કે ભુલ નજ થાય કામેલ દાકતર ચોકસ નિદાન કરી પીવાની દવા કરતાં ચામડી વાટે દેવા જેવી જરૂર જણાવે તો તે વિષે વિરૂદ્ધ કહેવાનુ નથી પણ પુરૂં નિદાન ચોકસ થયા વગર બરાબર લાગુ પડતી દવા શિવાયની દવા શરીરમા ચામડી વાટે દાખલ કરવામાં ડહાપણ નથી એટલુજ નહીં પણ ઘણીવાર નુકશાન થતું દેખાય છે.

૨ એકજ કૃતિ સર્વ રોગ માટે (Exclusive method)

આ રીતિથી એક અથવા અમુક થોડી દવાથી સર્વ રોગ મટે છે એમ મનાય છે હોમીયોપેથી, હાઇડ્રોપેથી વિગેરે આ કૃતિ છે પેટંટ દવાઓ કેટલીએક જે દરેક દરદ માત્ર એકજ દવાથી મટે છે એમ જણાવે છે તેનો સમાવેશ પણ આ કૃતિમાંજ થાય છે હાઇડ્રોપેથી, હોમીઓપેથી, અને ક્રોમોઓપેથીથી અમુકનેજ અમુક રીતે ફાયદો થાય છે એમ મનાતુ હોય તો એક જુદી વાત છે, પણ તે રીતથી દરેક જાતના રોગ દરેકને મટે છે અથવા મટાડવા પ્રયત્ન થાય છે એ સમજ બહારની વાત જણાય છે વધારે પડતી ઓછી માત્રા–અસરવાળી વાળી ઘણી દવાઓ લેવાથી દરદી જ્યારે કંટાળ્યો

હોય છે ત્યારે થોડી અને બદસ્વાદ વગરની દવા લેવાથી દર્દીને એક જાતનો આરામ રહે છે અને કુદરતને પોતાનું કામ કરવા તક મળે છે; જેને પરીણામે ઘણીવાર પરીણામ સારાં આવે છે અને તેટલે દરજે તેવા કેસમાં તે તો કુદરતનેજ મદદ કરવા સરખું છે. પણ દરેક વખતે તેનો ઉપયોગ થાય છે અને તેજ દવા કરવાનો રસ્તો છે એમ માનવું એ તો અયોગ્ય છે. પેટંટ દવા બાબત તો તેના તરફ જેમ દુર્લક્ષ થાય તેમજ સારૂં છે. તેનાં માઠાં પરીણામો જાણીતાં છે એટલે તે વિષે એટલુંજ કહેવાનું કે વિદ્વાન-અનુભવી ડાક્તરે બતાવ્યા શિવાય તેવી દવાનો ઉપયોગ નજ કરવો જોઇએ.

૮ રોગની મુદ્દત પુરી થતા સુધી માત્ર સંભાળ રાખવાની કૃતિ (Expectant Method)

કેટલાએક રોગ અમુક મુદ્દતના છે અને તે પોતાની મુદ્દત પુરી થયા અગાઉ દુર થઇ શકતા નથી તેવા રોગને માટે ઘણે ભાગે આ કૃતિ વપરાય છે.

રોગની દવા બેદરકારીથી કરવાના કરતાં ન કરવી એ દરદીને ફાયદાવાળું છે એક મોટો ડાકતર કહે છે કે દરદીને ખરચે દવા કરવાની જુદી જુદી રીતોથી જે દુઃખ અને મરણ દુનીઆમાં વધે છે તેનું પ્રમાણ જો રોગ અને દરદીને એકલા રહેવા દેવામાં આવે તો તેથી ઘણું ઘટે એવું લાંબા વખતના અનુભવ અને જ્ઞાનને લઇને સિદ્ધ થએલું છે. થોડા પુરાવા નીચે લખ્યા છે.

'આર્ટ અને સાયન્સ એકેડેમી અમેરીકા'ના પ્રમુખ અને હાવર્ડના મેડીકલ ખાતાના પ્રોફેસર ડા. જે કહે છે કે લાંબા અનુભવવાળા બધા ડાક્તરો મારી માન્યતાને સંમત છે કે-હમણાં જુદી જુદી ડીગ્રી અને નામો ધરાવનારા જે રીતે બધા દરદની એક એકથી વિરૂદ્ધ અને ઘણી દવાઓથી દવા કરે છે તેથી જે મરણની સંખ્યા વધે છે તેના કરતાં

જો દરદીઓને કુદરતને સોંપતા હોય તો ઘણાં ઓછાં દરદો થાય, તેમ મરણની સંખ્યા પણ ઘણી ઘટી જાય.

Dr, Jay President of the American Academy of Arts and Sciences & Profession in the medical department of the Howard University states as his sincere belief that the unbiassed opinion of most medical men of sound judgment and long experience is, that the amount of death and disaster in the world would be less if all diseases were left to themselves than it now is under the multiform rackless & the contradictory modes of practice (good & bad with which practitioners of diverse denominations carry on their differences at the expense of their patients.

Sir John Forbes M. D. F. R. S. says, 'some patients get well with medicine, more without it & still more in spite of it.'

સર જોન ફોર્બ્સ M. D. F. R. S. કહે છે કે થોડા દરદી દવાની મદદથી, તેથી વધારે દવા વગર, અને તેથી પણ મોટી સંખ્યા દવા કર્યા છતાં પણ તેની અસર ખરાબ થયા છતાં માત્ર જીવનશક્તિ વધારે હોવાથી-કુદરતથીજ—સારા થાય છે.

Dr. Bostwick, author of the History of medicine says, 'Every dose of medicine given a blind experiment on the vitality of the patient.'

ડો. ઓસ્ટવીક કહે છે કે દવાની દરેક માત્રા દરદીની જીવનશક્તિ ઉપર આંધળી અજમાયેશ માત્ર છે.

Dr. James Johnson, M. D F. R. S, editor of the medical & Surigical Review says 'I declare as my conscientious conviction founded on long experience & reflection that if there was not single physician Surgeon, man-midwife, chemist apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness mortality than they are at present.'

ડો. જેમ્સ જોનસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. એક ઉમદા વૈદકીય રીવ્યુના એડીટર કહે છે કે—

મારા લાંબા વખતના અનુભવ અને વિચારથી મારી અંતઃકરણ પુર્વક ખાત્રી થઇ છે તે ઉપ થી હુ જણાવુ છું કે જો દુનિયામાં (ની પીઠ ઉપર) એક પણ વૈદ્ય શસ્ત્રવૈદ્ય નરસ સુયાણી રસાયણિક વૈદ્ય દવા આપનાર-ગાંધી અથવા દવા ન હોય તો હાલ જે મંદવાડ અને મરણ થાય છે તેના કરતાં બહુ ઓછા પ્રમાણમા થાય.

Prof. J. W Carson of the New York College of physicians & Surgeons says-'We do not know whether our patients recover because we give them medicines or because nature cures them. Perhaps bread pills will cure as many.'

The eminent Dr. Alonzo Clark a professor in the New York medical College says-' In their zeal to do good physicians have done much harm; they have carried many to the grave who would have recovered if left to nature, and that all of our curative agents are poisons and as a consequence every dose diminishes the patients' vitality.

પ્રખ્યાત ડોક્ટર એલોન્ઝો ક્લાર્ક ન્યુ યોર્કની મેડીકલ કોલેજનો પ્રોફેસર કહે છે કે સારૂ કરવાની આતુરતામા વૈદોએ ઘણું નુકસાન કર્યું છે, તેઓએ કેટલાએકો કે જેને જો દવા આપવામાં ન આવી હોત અથવા કુદરત ઉપર છોડ્યા હોત તો સાજા થયા હોત તેવાઓને કબરને સ્વાધીન કર્યા છે વળી આપણા બધા ઉપચારો ઝેર છે અને પરિણામ એ આવે છે કે દરેક માત્રા દરદીની જીવનશક્તિ ઓછી કરે છે.

ફરજ બરાબર સમજતો હોય છે અને તે ભાગ્યેજ વધારે પડતી દવા અને (તે પણ) જરૂર વગર ભાગ્યેજ આપે છે.

દરેક રોગીએ પોતાના રોગનું કારણ પોતે શોધી તે પછી તેનો જોઇતો ઇલાજ કરવો જોઇએ. પોતાથી કારણ ન મળે તો વૈદ ડાક્ટર પાસેથી પ્રથમ કારણ સમજી પછી યોગ્ય ઉપચાર કરવા જોઇએ. પણ હમણાં જેમ મનાય છે કે દર્દ પોતાથી થયું છે તો કારણ શોધવાની કડાકુટમાં ન ઉતરતાં માત્ર ઉપચારજ કરવા દોડાદોડ કરવી એ ઠીક નથી. વધારે દીલગીરી તો એ કે વૈદ કે ડાક્ટર પણ કારણ જાણવા તજવીજ કરતા નથી ને માત્ર તુરત દેખાતાં ચિહ્નોને મટાડવા દવા આપી પોતાની ફરજ પુરી થઇ સમજે છે. પરિણામે દરદ લંબાય છે, દરદી હેરાન થાય છે અને ડાક્ટરમાં વિશ્વાસ ઘટે છે.

પ્રકરણ આઠમું

બાલ્યાવસ્થા-બચપણ

મનુષ્યની જીંદગીના ત્રણ ભાગ કરી વર્ણન કરવું એ ઠીક પડશે. આપણા ઉપયોગ ખાતર જન્મથી તે પંદર વર્ષ પર્યન્તની ઉમ્મર સુધીના જીંદગીના ભાગને બાલ્યાવસ્થા કહેવામાં આવશે. પંદર વર્ષથી પીસતાળીશ વર્ષની અવસ્થાવાળાનો યુવાવસ્થા (જુવાની)માં સમાવેશ કરવામાં આવશે અને ત્યારબાદની અવસ્થાવાળાનો વૃદ્ધાવસ્થામાં સમાસ કરવામાં આવશે. પંદર વર્ષ સુધીનાંને બાળ ગણવા કંઇક કારણ છે. તે ઉમ્મર સુધી છોકરાઓને વીર્યોત્પત્તિ થતી નથી અને મુંછ દાઢીની શરૂઆત થતી નથી; ટુંકમાં ગરદ કે યુવાન લેખાઇ શકતો નથી. તેમ છોકરીઓ બધીને તે ઉમ્મર પહેલાં ઋતુપ્રાપ્તિ થતી નથી, સ્તનનો દેખાવ થતો નથી અથવા શરમાળ પ્રકૃતિ મુદ્દી છોકરા છોકરીની કુદરતી ભાવનામાં તફાવત જણાઇ સ્રીરૂપ ધારણ

કરતી નથી. એટલે પંદર વર્ષ સુધી છોકરા છોકરીની અવસ્થાને બાલ્યાવસ્થા ગણવા સબળ કારણ છે.

યુવાવસ્થાને વાજબી રીતે સોળ વર્ષથી પાંત્રીશ સુધીની ગણવી જોઇએ. કારણ ત્યારબાદ ઉત્તરાવસ્થાની સહેજ નિશાની દેખાય છે અથવા જુવાનીનો રંગ હરી જઇ આધેડમાં પાલટ થવામાં શરૂઆત થાય છે. તો પણ પીસ્તાળીશ વર્ષ સુધી જીંદગીના ભાગને યુવાવસ્થા ગણવામાં આવે છે; કારણ ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં એવા ફેરફાર શરૂ થાય છે કે જેને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત ગણવા સૂચના રૂપ છે. પુરૂષને તે ઉમ્મર લગભગે થોડા ઘણા ધોળા વાળ આવે છે. આડત્રી, બેતાળાં, ચશ્મા વગર ન દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. મોઢાં ઉપર ને શરીરના બીજા ભાગ ઉપર કરચલી પડવી શરૂ થાય છે. પિશાબના પુરકા પાસની જગ્યા પાસેની Prostrate gland (પ્રોસ્ટ્રેટ ગ્લેન્ડ) મોટી થવાની શરૂઆત થાય છે, જેથી પિશાબ બરાબર એક સરખી ધારથી ન આવતાં છેલ્લો ભાગ ટીપે ટીપે અથવા જોર વગરની ધારથી આવે છે. આ પ્રમાણે જેમ પુરૂષ મરદને એક કરતાં વધારે ચિન્હથી જુવાની ગયાનું ને વૃદ્ધવસ્થા શરૂ થયાનું જણાય છે તેમ સ્ત્રીને ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં ઋતુ આવતું બંધ થાય છે, છોકરાં થતાં બંધ થાય છે. શરીરનું વાધી ફુલવું અચાનક રૂપ આવવું, શરીરે હીરડી-રીઆની શરૂઆત થઇ પેટનું ચરબીથી વધી મોટું થવું; એ બધું બતાવે છે કે સ્ત્રી વૃદ્ધ થતી જાય છે. જેમ બચપણમાં સ્ત્રી પુરૂષત્વનો ભિન્ન ભાવ નથી તેમ આ અવસ્થાથી પણ સ્ત્રીના ખાસ ગુણ, શરમ, પુરૂષથી દબાવું, વીગેરે ઓછાં થઇ ફરી પાછું સ્ત્રી પુરૂષમાં કંઇ ફેર નથી, એવો અનુભવ થવાનું શરૂ થાય છે.

પણ તેજ સુચવે છે અને તેમ છે તો પછી પીસ્તાળીશે વૃદ્ધાવસ્થા શરૂ કરવાનું વૈદક સ્થિતિનું વર્ણન કરવા વધારે અનુકુળ છે.

ઉપર પ્રમાણે યુવાવસ્થા તથા વૃદ્ધાવસ્થાનો ક્રમ બતાવ્યો છે પણ તે બન્નેનું વર્ણન એક સાથે કરવું ઠીક પડયું છે; જ્યાં જે જે અવસ્થાની ફેરફાર રાખવા જરૂર તે જરૂર. પડે ત્યાં બતાવવામાં આવેલી છે

બાલ્યાવસ્થા

બચ્ચું જન્મે તે વખતની સંભાળમાં નાળનું છેદન ક્યારે ને કેમ કરવું, પછી તેની સંભાળ કેમ રાખવી તે સંબંધી "વહુને શીખામણ"માં (પૃષ્ટ ૯૪) જોવાથી સમજાશે.

બચ્ચું અવતર્યા પછી ધાવણ આવતાં સુધીની હકીકત એટલે પાંચેક રોજ સુધી તેનું કેવી રીતે પોષણ કરવું વીગેરે હકીકત સુવાવડની માવજતના પ્રસંગમાં "વહુને શીખામણ"ના પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે (જુઓ પૃષ્ટ ૧૦૧) એટલે ત્યાર બાદ શું કરવું તે લખવામાં આવશે.

ધાવને પસંદ કરવામાં શું જોવાનું છે તથા ઉપરનું પોષણ શું ને કેવી રીતે આપવું તે વિષે જુઓ વહુને શીખામણ પૃષ્ટ ૧૧૩.

માતાનું ધાવણ બચ્ચાંને લગભગ સોએ પોણીસો કેસમાં આપી શકાય છે અને જો હજુ ઓરતની તબીયત સુધારવાનું, કન્યાઓને મોટી ઉમ્મરે પરણાવવાનું અને શ્વસુર ઘેરે મોડાં મોકલવાનું ધોરણ પડે તો તેથી પણ વધારે સંખ્યામાં ઓરતો બચ્ચાંને ધાવણ ઉપરજ રાખી શકે. કુદરતના નિયમ તરફ જોતાં તો તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાનું બને તો સોએ સો ટકા ઓરતો ધવરાવવાને લાયક હોવી જોઇએ. તેનો પુરાવો શોધવા કુદરત ઉપર આધાર રાખીએ તો આંચળવાળાં–ધવરાવનારાં બીજાં પ્રાણીઓ તરફ નજર ફેરવવાથી મળે છે.

તાજુબ છે કે જ્યારે ગાય ઘોડાં વગેરે પોતાનાં વાછડાં વછેરાંને ધવરાવી ઉછેરી મોટાં કરવા હમેશાં લાયક રહેતાં આવે છે ત્યારે સમજશક્તિની બક્ષીસવાળાં, પરમાત્માની બીજી શક્તિઓને ઓળખવાનો ફાંકો રાખનારાં, ચળ અને અચળ શક્તિને કાબુમાં રાખનારાં પોતાનાં બચ્ચાંને ધરાવવાની શક્તિને માટે વખત જતાં વધારે વધારે નાલાયક થતાં જાય છે. હજુ જંગલી અથવા અભણ ઓરતો પોતાની ફરજ પુરી રીતે જ્યારે અદા કરી શકે છે ત્યારે જેમાંથી વધારે આશા રાખી શકાય તેવી સુધરેલી અને વિદ્વાન બહેનો માતાની આ ફરજ બજાવી શકવા લાયક રહેતી નથી, અથવા બજાવવા શરમાય છે, અથવા અમુક તો માતા કહેવરાવતાં પણ જ્યારે શરમાય છે ત્યારે પોષણ તો કરેજ શાની! બચ્ચાંને જન્મ આપવા વગર ન ચાલે, તેમાં અવેજી આપી શકાય નહીં, એટલે જન્મ તો આપે છે; અને પોતાને ધાવણ ન આવે તેવા કદાચ ઉપચાર પણ કરવામાં આવે છે. પરીણામે [illegible]ને મા માટે અને માને બચ્ચાં માટે પ્યારજ થતો નથી. પોષણ [illegible] બચ્ચાંને જોવાથી ધાવણની શેડો ફુટે અથવા પોતાનાં વાછરડાંને

મળવા, ધણુમાંથી વળતાં ઢોરનો જે પ્યાર મહુ કોઇની નજરે જોવામાં આવે છે, તેવું સુધરેલી બહેનોમાં બને નહીં એ ઓછું શોચનીય નથી. જે જાતની કેળવણી અપાય છે તે કુદરતની વિરૂદ્ધની જ અપાય છે એમ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ છે અને જેઓને દેશની ખરી લાગણી છે તેમની તેમાં ફેરફાર કરવાની ફરજ છે.

જેને ધાવણ આવતું હોય તેવી બાઇઓએ બચ્ચાંને પહેલા મહિના સુધી તો દર બબ્બે કલાકે ધવરાવવું જોઇએ; તેમાં બચ્ચું સૂઈ રહે ત્યારે તેને ન બોલાવવું જોઇએ. બચ્ચું ભુખ્યું થશે પોતાથી ઉઠશે અને રડશે.

બચ્ચાંને ધવરાવતાં સ્તન મોઢાંમાં રાખી સુઇ જઇ દેવામાં આવે છે તેમ થવું ન જોઇએ, કદાચ સુઇ જાય તોપણ મોઢામાંથી ડીંટડી તુરત કહાડી લેવી જોઇએ. આ નાની બાબત છે પણ જો શરૂઆતમાંથી આ ખરાબ ટેવ પડે તો પછી બચ્ચું મોઢાંમાં સ્તન રાખ્યા વગર સુશેજ નહીં. અને જેવી માતા પડખું ફેરવશે અથવા ડીંટડી કહાડી લેશે તેવું રડશે અને માતાને જંપજ નહીં વળે. વળી બચ્ચાંના મોઢામાં ડીંટડી રહેવાથી મોઢું આવી જશે તે જુદું. માટે આ વિષે પણ ખાસ કાળજી રાખવાથી મા અને બચ્ચું બન્ને સુખી રહેશે.

મા ધાવણ ધવરાવતી હોય તે અગાઉ અને ખાસ તે વખતે પુરી શાંત સ્થિતિમાં હોવી જોઇએ ગુસ્સાથી, ઉદ્વેગથી, ચિન્તામાં, અથવા એવી સ્થિતિમાં હોય કે જેથી માની શાંતિમાં ખલેલ પહોંચે તે વખતે તેનું લોહી ઉકળે છે અથવા જે જાતિની માને લાગણી હોય તેની અસર ધાવણમાં અવશ્ય ઉતરે છે, માટે તેવે વખતે માએ બચ્ચાંને બીલકુલ ન ધવરાવતાં શાંત મન થએજ ધવરાવવું તેની સ્થિતિમાં ધવરાવવાથી બચ્ચાંને પોષણ મળતું નથી તેટલુંજ નહિ પણ ઉલટું બગડેલું ધાવણ બચ્ચાંને માંદુ પાડે છે બચ્ચાંને ઝાડા થાય છે, તાવ આવે છે વગેરે કેટલીકવાર બચ્ચાંના મંદવાડનું કારણ મળતું નથી પણ જ્યારે માની પ્રકૃતિથી વાકેફગારી મળે છે એટલે તજવીજથી જાણવામાં આવે છે કે માના મનની સ્થિતિ એજ ખરૂં કારણ છે, ત્યારે તે પ્રમાણે સલાહ દેતાં તેનો અમલ થતાં બચ્ચાંનો રોગ આપોઆપ હઠી જાય છે

૨ સત્તાસે પુછ્યાજ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ સવાલ પુછ પુછ કરી કાયર કરે છે.

૩ કુટુંમ્બની ઢબ મુજબ બોલે છે. સારા કુટુંમ્બનું હોય તો કુટુંમ્બી માફક વિવેક વાપરે છે ને હલકા કુટુંમ્બનુ હોય તો તેના કુટુંમ્બીઓની માફક હલકા શબ્દો કહાડે છે.

નાનાં ધાવણાં બચ્ચાંને ક્યાંએ ક્યારે ધવરાવવું-નવરાવવું તે બતાવનારૂં પત્રક.

૧ લું અઠવાડીઉં બીજું અઠવાડીઉ ત્રીજા માસથી આઠમે
ત્રણ માસનું થાય સાત માસનું મહીને ને

,, અગીયાર વાગે ધવરાવવું.	વાગે ધવરાવવું .
જન્મ્યા બાદ	૧ સુઇ ઉઠે ત્યારે અથવા નવરાવ્યા બાદ તુરત બચ્ચાંને સ્તને લગાડવું. આ વખતે ધાવણ ન આવે પણ ખીરા જેવું ચીકાશવાળું જે ધાવે તે બચ્ચાંને મળ (ઝાડો) લાવવા મદદ રૂપ થાય છે કેમકે તે જરા રેચક છે. ૨ દુધ-ધાવણ તો ત્રીજે કે ચોથે દિવસે આવવું શરૂ થાય છે. ૩ પહેલા બે દિવસ ઉકાળેલું નવશેકું રહે તેવું પાણી થોડું થોડું ધાવણ આવતાં સુધી દેવું. બીજું કંઇ ગળસુદી કે મધ પાણી સુવા ગોળનું પાણી ન પાવાં. (જો પાવાંજ હોય તો બહુ આછાં પાણી જેવાંજ આપવાં.)

બચ્ચાંને ગાયનું દુધ દેવા જરૂર પડે તો–

બચ્ચાંની ઊમર–	ગાયનું દુધ	પાણી	સાકર
૩ માસ સુધી	૧ ભાગ	બે ભાગ	જરા ગળપણ આવે તેટલી,
૬ માસ સુધી	,,	એક ભાગ	,,
૯ માસ સુધી ને ત્યારબાદ ધાવણ મુકાવતાં સુધી	એકલું દુધ	પાણી ન ઉમેરવું	,,

ઉપર મુજબ પ્રમાણ રાખી–તે પ્રવાહીને સહેજ ગરમ નવશેકું કરવું ને પાવું. બહુ ઉકાળી પાણી ઉડાડી ન દેવું–એકલું દુધ હોય તેને પણ સહેજ ગરમ કરવું, પણ ઊકળી ઘાડું થવા ન દેવું. માના ધાવણનો જેવો રંગ હોય તેવો લગભગ દુધ પાણીનો રંગ હોવો જોઇએ. તેથી વધારે ધોળો રંગ કે દુધ તાણી તેથી ઘટ્ટ હોય તો બચ્ચાંને પચવા ભારે પડે. બે માસનું બચ્ચું થાય ત્યાંસુધી કલાક દોઢ કલાકે થોડું પાવું. બેથી ચાર માસ સુધી બબ્બે અઢી કલાકે પાવું; ત્યારબાદ ત્રણ કલાકે પાવું, ચાર માસ પછી રાતના દશ પછી રાતમાં ઉઠે તો એકવાર દુધ પાવું; જો સુઇ રહે તો રાતના દશ પછી પાવા ખાસ જરૂર નહી ઉઠે ને રડે તો બે અઢી મજે

બકરી કે ગાયનુ દુધ ન મળે તેા ભેસનુ દુધ વાપરવું પણ તેમા પાણી વધારે નાખવુ. ભેસનુ દુધ બચ્ચાંને વજનદાર પડનાથી જોઇએ તેવુ પચતુ નથી.

ગાયનુ દુધ અને સ્ત્રીના ધાવણનાં દુધની સરખામણીનું પત્રક

દરેક હજાર ભાગમા કેટલા ભાગ છે બતાવ્યુ છે

	ચરબી (Fat)	ચીકાશવાળેા પદાર્થ (Proteids)	સાકર-ખાંડ	ક્ષાર (Salts)
ધાવણનું દુધ	૩૮	૧૭	૬૦	૨
ગાયનુ દુધ	૩૧	૩૬	૪૫	૭

૧ ધાવણ અમ્લવિરૂધ (Alkaline) છે જ્યારે ગાયનું દુધ અમ્લ (Acid) છે. એટલે ગાયના દુધમા ચુનાનુ પાણી ઉમેરવુ પડે છે

૨ ગાયના દુધમાં ચિકાશવાળા પદાર્થનુ પ્રમાણ વધારે છે, તે સરખુ કરવા તેમા પાણી ઉમેરવું પડે છે.

૩ ગાયના દુધમા ચરબીનુ પ્રમાણ ઓછુ છે એટલે દુધપાણીમા દુધની તર થેાડી ઉમેરવી એ વધારે સારૂ છે.

૪ ગાયના દુધમાં સાકર (Sugar) ઓછી છે, તેથી તેમા ખાંડ ઉમેરવી પડે છે જો દુધમાથી નીકળતી ખાંડ (Milk Sugar) વેચાતી મળી શકે તેા તે ઉમેરાય તેા વધારે સારૂં.

ઉપરનું જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તેને અક્ષરશઃ વળગી રહેવાનું નથી, પણ જેમ જેમ વધારે હિંમતું થતું જાય તેમ ક્રમે ક્રમે ફેરફાર કરવાનો છે, અને તે પણ બચ્ચાંને માફક આવે તે પ્રમાણે વધારે ઘટાડે આપવું. અંદાજપત્રક પ્રમાણ જાણવા ઉપયોગી છે વળી બહુ નબળું હોય તો સહજ વધારે આપવું. જ્યારે બચ્ચું માંદું હોય ત્યારે ગરમ—નવશેકું પાણી મધ નાખી દુધને બદલે પાવું ને દુધ બંધ કરવું મધને બદલે દુધની સાકર ચાલે, જો કે બની શકે ત્યાં સુધી મધ વાપરવું એ વધારે સારૂં છે (આઊંસ એક બરાબર અઢી તોલા થાય તે સમજવું જોઇએ)

૧૧	,,	૨૬॥ ,,	૨૦॥	,,
૧	વર્ષનું	૨૭ ,,	૨૧॥	,,
૨	,,	૩૧ ,,	૨૭	,,
૩	વર્ષનું	૩૫ ,,	૩૨	,,
૪	,,	૩૮ ,,	૩૬	,,
૫	,,	૪૧ ,,	૪૦	,,

૧ જન્મતી વખતે બચ્ચાનું વજન ૬॥ વી ૧૪ પાઉન્ડનું હોય છે. અંદાજે એટલે ઘણાં બચ્ચા આશરે ૭॥ સાડા સાત પાઉન્ડ હોય છે. છોકરીઓ છોકરા કરતાં વજનમા હલકા હોય છે.

૯ છાતીનો ઘેરાવો જન્મતી વખતે ૧૩ ઇંચ હોય છે પહેલા વર્ષની આખરે ૪ ઇંચ વધારે હોય છે, એટલે ૧૭ ઇંચ હોય છે ત્રણ વર્ષ પૂરાં થાય ત્યારે માથાના ઘેરાવા કરતા છાતીનો ઘેરાવો વધો વધારે હોવો જોઇએ

૧૦ જન્મતી વખતે માથાનો ઘેરાવો ૧૩॥ થી ૧૪ ઇંચ હોય છે પહેલા વર્ષને અંતે તેમા ચાર ઇંચ વધારો થાય છે

૧૧ ત્યારબાદ આઠ વર્ષ પુરા થતાં સુધી દર વર્ષે અરધો ઇંચ ઘેરાવો વધતો રહે છે

જ ૧૨ ૨૫ થી ૨૮ વર્ષે માણસ પુરતું પુખ્ત થઇ ગયુ હોય છે

છે, ‧ બચ્ચા વિશે થોડી વિશેષ સમજ

૧ બચ્ચાના તાળવાના ભાગ ઉપર પોચો ભાગ હોય છે, તે ૧ થી દોઢ વર્ષ સુધીમા કઠણ થઇ જવો જોઇએ, એટલે તે હાડકુ પુરૂ બધાઇ જવુ જોઇએ તેમ ન બંધાય તો નબળુ રહે છે, આ પોચા ભાગનો ધબકારો વધે એ બતાવે છે કે બચ્ચુ અસ્વસ્થ-માંદુ-છે,

૨ એક વર્ષને અંતે બચ્ચુ મા-મા-એવા ટુકા (એકના) શબ્દો બોલતા શીખી જવુ જોઇએ બે વર્ષને અંતે સાધારણ વાક્યો બોલતાં શીખી જવુ જોઇએ

પ્રકરણ ૯ મું

બાલ્યાવસ્થા વિષે સાધારણ સમજ તથા તેમના સાધારણ વ્યાધિયો

બચ્ચાને પેટમાં દુઃખાવો

માએ ભારે ખોરાક લીધો હોય તેથી બચ્ચાંને આંકડી કે પેટમા દુઃખાવો રહે છે. તેવે વખતે બચ્ચાંને દવા આપવાથી થોડો વખત આરામ રહે, પણ પાછુ ધાવે એટલે એનું એ; જેથી ખરૂ કારણ ન સમજવાથી મા અને દાક્તર બન્ને કાયર થાય. તેવે વખતે બચ્ચાંની બાબતમાં દવા દેવાના કરતાં કારણ શોધવાની દાક્તર દરકાર વધારે રાખે અને મા પણ તેમાં મદદ કરે તોજ બચ્ચાંને આરામ મળે. પણ મા પોતાનું મો વશ રાખે નહીં અને સ્વાદને લીધે જે તે ખાને તેટલુ વખતે કવખતે ખાધા કરે અને પછી પોતાના ધાવણચીજ પીતાં બચ્ચાને મારે, કાયર થાય અને કરે ને વધારે દુઃખી બનાવે તેનો ઉપાય નથી.

નાનપણમાં બચ્ચાંના બધા અવયવોનું બંધારણ બંધાય છે અને તે વખતે કુદરત આડે આવી જેટલું અપાય છે તેટલું તેનું ભવિષ્યમાં શરીર ખ ખ કરવાનું સાધન બને છે.

તેજ પ્રમાણે બહુ ખટાશવાળું, બહુ મીઠાશવાળું, બહુ ચીકાશવાળું ભોજન માએ લેવું એ બચ્ચાંના તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારૂં છે.

ખોરાક જેમ નડે છે તેમ માની તબીયત ખરાબ હોય તો તે વખતે બચ્ચાને ધવરાવતાં તે રોગો તેને લાગુ પડે છે; અને મા જે દવા લેતી હોય તેની અસર પણ બચ્ચાં ઉપર થાય છે, એટલે તેટલો વખત બચ્ચાને ધવરાવવુ ન જોઇએ.

ધવડાવવું તેમ કર્યા વગર ધવડાવવાના કરતાં થોડીવાર ભુખ્યું રાખવામાં હરકત નથી.

(જુઓ વહુને શીખામણ પાનું ૧૦૪-૧૧૭)

૮ બચ્ચાંને ધાવણ ઓછું વતું, ઓછી વધારે વખત, સારૂં નરસું અપાય તેથી થતા ગેરફાયદા તથા તેના ઉપાયઃ—

બચ્ચાંને ધાવણ ઓછું અપાતું હોય અથવા માના થાનમાં ઓછુંજ પેદા થતું હોય તો તેવે વખત બચ્ચું નબળું થતું જાય છે અને ભુખને લીધે રડયા પણ કરે છે. સાધારણ રીતે જ્યારે બચ્ચું નબળું પડે અને રડયા કરે ત્યારે આજ કારણ છે એમ માતાઓનું

પણ ગમે તેવી સંભાળ રાખ્યા છતાં રબરની ધાવણી ગંદીજ રહે છે માટે સરસ રસ્તો એ છે કે નાળચાવાળી નાની કોટલી કે ફીડીંગ કપ વાપરવા જોઇએ; જો બન્ને સહેલથી સાફ થઇ શકે છે આ પ્રમાણે જો બચ્ચાંનેજ ટેવ પાડવામાં આવે તો બચ્ચું પોતાની વખત થયે કોટલી કે ફીડીંગ કપ તરફ આગળથી બનતી ધ્યાન ખેંચે છે કે ધાવણનો વખત થયો છે

ધાવણ મળતું નથી તેથી તેને સંતોષ થતો નથી ને નબળું રહ્યા કરે છે.

૩ બચ્ચાની માની તબીયત નબળી થાય છે, જેથી માને તથા ધાવતા બચ્ચાને અને નવા તૈયાર થતા બચ્ચાને પણ નુકશાન પહોંચે છે.

કેટલી વખત ધવરાવવું

જન્મ્યા બાદ ચાર ૭ કલાક પછી સ્તને વળગાડવું; જેથી જોકે ધાવણ તૈયાર થયું નહીં હોય પણ ધાવણ તૈયાર કરવાને તે ઉપયોગી થશે અને જે જાડું ઘાટું ધાવણ જેવું આવશે તે જરા રેચક છે તે બચ્ચાને મળ કહાડવા મદદ કરશે

સારો મળતો હોય, ખરાબ જગ્યાએ ભમતી ન હોય, લસણ ગાજર વીગેરે ન ખાતી હોય તેવીનું લેવું જોઇએ. જો ગાયનું ભરોસા વાળું દુધ ન મળે તો પછી એક બકરી ઘેર રાખવી જોઇએ, જે શું ખાય છે તે આપણે નજરે જોઇ જાણી શકીએ. વળી બચ્ચાને બારેબાર તેને ધાવવાની ટેવ પડે તો પછી બચ્ચું તેનાં આંચળ પોતાના મોઢામાં લઇ ધાવશે.

બચ્ચાં કેટલીકવાર ભળે છે એટલે જરા ઉલટી કરી નાંખે; તેવે વખતે ધવરાવવાની ગફલત છે, અથવા દુધ પાવામાં આવતું હોય તો તેમાં કસર છે, અથવા વધારે વખત અપાય છે, એમ સમજવું. તેવે વખતે દવા માટે દોડાદોડ કરવા કરતાં ધવરાવવાનો વખત ઓછો કરવો અને દુધ સંબંધી તપાસ રાખવી; તે છતાં જો ભળે તો પછી કદાચ દુધ પચતું નથી એમ પણ હોય. અને તેમ હોય ત્યારે ચુનાનું પાણી એક નાની ચમચીમાં આસરે ૬૦ ટીપાં જેટલું એક વખતના પાવાના દુધમાં ઉમેરવું.

બચ્ચાંને જન્મ્યા બાદ દરરોજ બપોરના વખતમાં ગરમ પાણી 'ને સાબુથી નવરાવવું જોઇએ. પાણી બહુ ગરમ ન હોવું જોઇએ, તેમ કાન નાકમાં ભરાઇ ન રહે તે ખાસ સંભાળવું જોઇએ અને તદન સુકું શરીર થાય તે રીતે સંભાળથી સાફ કપડાંથી લુછી નાંખવું જોઇએ.

બચ્ચાંને બાળાગોળીની ટેવ ન પાડવી જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંને જન્મથીજ અને કેટલાંએકને એકાદ માસનું થયા પછી અણસમજુ માતાઓ બાળાગોળી જેમાં મુખ્ય અફીણ હોય છે તેની ટેવ પાડે છે. તે મુજબ કેટલાએક બીજી ઘેનવાળી ચીજનો ધસારો પાય છે. આમ કરવાનું કારણ બચ્ચું રાત્રે નિરાતે સુવે તે કહે છે. આ ટેવ બચ્ચાંને બહુજ નુકશાનકારક છે મોટી ઉમ્મરવાળાને અફીણ જે નુકશાન કરે તે કરતાં ઘણે દરજ્જે બચ્ચાને વધારે નુકશાન કરે છે. બચ્ચું અફીણથી વધવાને બદલે ઘમાતું જાય છે. માટે દરેક માવતરે સમજી રાખવું જોઇએ કે ગમે તે કારણસર બચ્ચાંને બાળાગોળી કે એવી બીજી દવાના ધસારા હરગીજ ન દેવા જોઇએ.

બચ્ચાંને કપડાં લતાંની માવજત

જન્મ્યા બાદ બચ્ચાંને ગરમ કપડામાં મોઢું ખુલ્લું રાખી લપેટવું જોઇએ અને માના પડખાંમાંજ અને ત્યાંસુધી રાખવું જોઇએ, જેથી માની ગરમી તેને મળ્યા કરે. દશ દીવસ પછી ઘોડીયામાં કે નાની ખાંટી ઉપર અલગ રાખવામા આવે તો વધારે સારૂ. તે વખતે પણ કપડામાં લપેટી રાખવું જોઇએ.

બચ્ચું પીશાબ ઝાડો કરે તે ધ્યાન રાખી તુરત બાળોતીઆં બદલાવવાં જોઈએ અને જ્યાં જ્યાં મલિન ભાગ અડેલો હોય તે અને તેની આસપાસનો ભાગ ગરમ પાણીથી ધોઇ બરાબર પોચે હાથે કપડાં વતી લુછી નાંખવો જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંને જ્યારે શરીર

સાથળ વચ્ચે ને વાસામાં બરોડી બરોડી થઇ આવે ત્યારે ભાગ બરાબર સાફ થતા નથી અને તે ભાગના સબંધમા મલિનતા બહુ રહે છે કે કેમ એ તજવીજ કરવી જોઇએ બીજી તરફથી બાળોતીઆં જો સારા સાબુથી ન ધોવાતાં હોય અથવા ખારાથી ધોવાતા હોય અને સાબુ અથવા ખારાનો ભાગ પુષ્કળ પાણીથી કહાડી નાખવામા ન આવ્યો હોય તો તેથી પણ તેવી બરોળી થઈ આવે છે તે પણ ધ્યાનમા રાખવુ જોઇએ આ હકીકત ધ્યાન બહાર જાય અને ઝીંક ઓક્ષાઇડ કે વાગેલટ પાઉડર દરરોજ લગાડવા આપ વાના આવે તો તેની નાગ્યુ દુર ન થતા ફરીવાદ જારી રહ્યા કરે છે કેટલીકવાર બચ્ચાને શરીર ઉપર મળ મુત્ર થોડો વાર નિદ્રામાં રહે તો અસર ન કરવા તાલુ તેલ શરીર ઉપર લગાડવામા આવે છે, પણ તેથી મા બેદરકાર થતા શીખે છે ને ગદાઇની ટેવ પડે છે માટે માવતરે સચેત રહી સાફ રાખવુ એજ જરૂરનુ છે.

આપણી આબોહવામા બચ્ચુ બારેક મામનુ થાય ત્યા સુધી માત્ર આગલા જે સાથળના મુળ જેટલે ઊચા હોય છે તે પહેરાવવા અનકુળ પડે છે તેથી ઝાડા પીશાબથી તે બગડતા અટકાવી શકાય છે અને બહુ શરદ મુલક ન હોવાથી નાનપણામાજ વધારે કોમળ બનાવવાથી હમેશને માટે કોમળતા આવતા વગર જરૂરની અશક્તતા વધે છે માટે મોજા અથવા સુરવાળ કે ગોઠણ સુધી 'તનીયા" જે મહુ નાના બચ્ચાંને પહેરાવવામાં આવે એ ઇચ્છવા જેવુ નથી બચ્ચાને બહાર ફેરવવા લઇ જવુ હોય તે વખતે તેવું પહેરાવે અથવા વધારે સારૂ ગરમ સારૂં સોળું કપડુ માથાથી પગ સુધી ઓઢાડી લઇ જાય તો આ તું પુરતું થઇ પડે છે રસ્તામાં પાણી પેશાબ કરે છે તો ગમે તો મોજા સુરવાળ અગ ઉપર ભીનાજ રાખવાં પડે છે - ના તે વખતે કહાડી નાખવા પડે છે તેના કરતાં આંગલું હોય તે ભીનુ થતુ અટકાવી શકાય છે અથવા કહાડી નાખી

ફ્લાલમાં લપેટી શકાય છે. બહાર જાય ત્યારે કાન ઢંકાય તેવી સુતરાઉ કે ઊનની ટોપી માથા ઉપર પહેરાવાય છે, તે ગળાં ઉપર બહુ તંગ ન હોય તેટલું સંભાળાય તો બહુ સારી છે. ઘરની અંદર તો માથું બહુ શરદી ન હોય તે વખતમાં ખુલ્લું રહે એજ ઇચ્છવા જેવું છે.

બચ્ચાંને દાંત આવવાનો વખત

બચ્ચું ૭ માસનું થાય ત્યારબાદ સાધારણ રીતે દાંત આવવા શરૂ થાય છે. અમુક રોગ મા અથવા બાપને હોય તો તેથી કોઇને વહેલા દાંત આવવા શરૂ થાય છે. અને અમુક રોગમાં મોડા આવવા શરૂ થાય છે. વખને બચ્ચું પુરૂં પાકયા પછી ગર્ભસ્થાનમાં વધારે રહ્યું હોય છે તો તેવે વખતે પણ વહેલા દાંત આવે છે અને ઓછા દિવસે જન્મ્યું હોય તો મોડા દાંત આવે છે; પણ સાધારણ તંદુરસ્ત બચ્ચાંને ૭ સાત માસ પુરા થયા પછીથી તુરત દાંત આવવા માંડે છે. દર બબ્બે મહીને બબ્બે દાંત ફુટે છે. અને અઢી વર્ષનું બચ્ચું થાય ત્યાં સુધીમાં દુધીઆ દાંત બધા આવી જાય છે.

દાંત આવતી વખતે બચ્ચાંને ઘણીવાર જુદાં જુદાં ચિન્હો થાય છે. સુખપમાં ઝાડા થાય છે, ઘેચાય છે, ઉધરસ, બરાઇ આવે છે, આંખનું દુઃખવા આવવું, મોંઢું આવી જવું, કાનનો દુઃખાવો અથવા ચરકા, લોહી ઝાડો, તાવ, ઉલટી, વીગેરે વીગેરે ચિન્હો થાય છે.

આ થવાના કારણમાં દાંત પેઢામાંથી ફુટે છે તે વખતે ઉપરનું શ્લેશ્મ પડ (Mucus Membrane) તુટે છે, તે તુટતાં જોરની અસરથી તથા તે શ્લેશ્મ પડ જે જે ભાગ સાથે જારી છે તેનો વરમ આવ્યો હોય તેનાં ચિહ્નો થાય છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે તેવે વખને દાંતને ધ્યાન આપ્યા શીવાય બીજી રીતે ઉપચાર કરવાથી અથવા અટકાવવાથી ફાયદો થતો નથી; એટલુંજ નહીં પણ ઉલટું કુદરત જે રસ્તે કામ લેવા માગે છે તેને આડા આવી ઉલટું મુશ્કેલી વધારાય છે.

સાધારણ માન્યતા એવી છે કે તંદુરસ્ત બચ્ચા દાંત આવતી વખતે વધારે હેરાન થાય છે પણ નબળા ને રોગીષ્ટ બચ્ચાને દાંત તુરત આવે છે અને દુખ થતુ નથી, એ હકીકત લગભગ ખરી છે તંદુરસ્ત બચ્ચાના પેઢા તેવાંજ તંદુરસ્ત હોવાથી સખ્ત હોય છે, જે સોસગ દાતને ફુટવાનું મુશ્કેલ છે, જેને પરીણામે આવા વરમ શ્લેશ્મ પડતા થાય છે તેથી ઉલટુ રોગીષ્ટ બચ્ચાનાં પેઢાં પોચાં, રોગીષ્ટ હોય છે એટલે મશ્કેની વગર દાંત ફુટી શકે છે

પોતાથી અનુભવથી જે શીખાય છે તે બહુજ ઉપયોગી થાય છે. નાનાં બચ્ચાંને ધ્યાન રાખવાની, સમજવાની, ગ્રહણ કરવાની, એવી ઉંચી શક્તિ છે કે જો બચ્ચાંની પાસે જે કરાવવું હોય તે આગળથી બોલી બોલી સમજે છે એમ જાણી તેની સાથે વાત કરતાં હોઈએ એમ કહીએ તો તે તુરત સમજી જાય છે. આપણાં દરેક કામ ઉપર બારીકીથી તે હરપળ નજર રાખે છે અને આપણા જાણવામાં ન આવે તેવી રીતે આપણી રીતભાત, ચાલચલણ ટેવ બધાંનું આબેહૂબ અનુકરણ કરે છે. પોતાની મેળે શીખી લેવાની અને અનુકરણ કરવાની શક્તિ જે નાનાં બચ્ચામાં પાંચેક વર્ષ સુધીમાં હોય છે તેટલી શક્તિ પછીથી આખી જીંદગીમાં હોતી નથી. આ ઉપરથી "પુત્રનાં લક્ષણ પારણામા" એ જે કહેવત પડી છે તેનો અર્થ એવો છે કે નાની ઉમરમાં જે છાપ બચ્ચા ઉપર માવતર પાડે છે તેનુંજ પછીથી બચ્ચું થાય છે. જો કે કહેવતમા પુત્ર ઉપર તેનો ભાર મુકવામાં આવે છે પણ વાસ્તવિક રીતે માવતરનુંજ તે શિક્ષણ છે. હમેશાં કુટુમ્બનાં લક્ષણો બચ્ચામા બહુ જોવામાં આવે છે તે માત્ર આ બચ્ચાની ટેવને આભારી છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે માતાઓને યોગ્ય કેળવણીની કેટલી જરૂર છે. માટી ઉંમરે સારા શિક્ષકોની જ્યારે જરૂર ગણાય છે ત્યારે બચપણ જેમા જીંદગીના મોટા ભાગનું શિક્ષણ અને ભવિષ્યના સુધરવાનો પાયો નાખવાનો છે તે વખતે સારી સમજુ માતાઓની કેટલી જરૂર છે તે સહજ સમજાશે નેપોલીઅન જેવો પણ પોતાના ગુણ માટે માતાને આભારી હતો એમ જણાવી દેશને આબાદ કરવાનું ખરૂં રહસ્ય માતાઓને જ્ઞાન આપવું એજ ભાર દઈને બતાવી ગએલ છે આ વિષય લગતો હોઈ માતાઓએ બચ્ચાં માટે જેટલી કાળજી રખાય તેટલી ઓછી એ બતાવવાજ અહીં દરશાવ્યો છે નાનાં બચ્ચા ઉપર ગુસ્સે ન થતાં હરપળે તે જે જે પુછે અથવા સાનથી ખુલાસા માગે તેને તે સમજે તેવી રીતે સમજાવવાને બદલે " આ શું છે!" એવા સવાલોનો યોગ્ય ખુલાસો

કરવાને બદલે ગુસ્સે થઇ ટોકવામાં આવે અથવા 'કચ કચ કર માં' 'ચૂપ રહે', એમ ધમકાવવામાં આવે અથવા ખોટા ખુલાસા આપી આડે રસ્તે દોરવામાં આવે તો બચ્ચાં ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે અને તેથી તેની ભવિષ્યની જીંદગી બહુ ખરાબ થાય છે તે સમજવાની બહુ જરૂર છે.

જેમ ધવરાવવાનું નિયમિત રાખવાથી બચ્ચાંને નિયમિત વખતે જ ધાવવાની ટેવ પડે છે તેજ પ્રમાણે ખવરાવવાની બાબતમાં પણ પહેલેથી જેટલી ટેવ પાડવામાં આવે છે તેવીજ બચ્ચાંને પડે છે. કયારે ખાવું? કેટલું ખાવું! કેમ ખાવું? શું ખાવું? વગેરે દરેક ટેવને માટે માતાએ પુરતી સંભાળ લેવાની છે. આ ટેવ પાડતાં જેટલી મહેનત માતાઓ લેશે ને જે કાળજી તેમને શીખવવામાં લેશે તેનો બદલો આગળ ઉપર બચ્ચાંની ભવિષ્યની જીંદગીની એક સરખી ટેવ પડવાથી વળી રહેશે અને માતાને ઉપરાઉપર છોકરાં થતાં હશે તો પણ બીજું છોકરું તૈયાર એવું થશે કે બીજાં બધાં છોકરાં આપોઆપ ઉત્તરોત્તર એકબીજાને શીખવવામાં .પણ કેટલેક અંશે સહાયભૂત થશે.

જે કુટુંબની રીત હોય તે પ્રમાણે ટેવ પાડવાથી બચ્ચુ પોતાથી અમુક કાર્ય વખતે કપડાં રાખવાં છે કે કહાડી નાંખવાં છે તે સમજી શકશે. જેમકે નાગર અથવા બ્રાહ્મણમાં જમતી વખતે કપડાં કહાડી જમવાની ટેવ હોય છે તે વખતે કપડાં કહાડી જમાડવાની ટેવ રહેશે તો જ્યારે જ્યારે જમવું હશે ત્યારે પોતાથી કપડાં ખેંચી કહાડવા સુચવશે અને જમ્યા બાદ પહેરાવવાની ટેવ પડી હશે તો જમ્યા પછી તુરત કપડાં તરફ આંગળી રાખી પહેરાવવા સુચવશે અમમત પહેલી ટેવ પાડતાં મુશ્કેલી પડે અને તે પાડવાનો રસ્તો જ્યા સુધી ટેવ પડે ત્યા સુધી દર વખત જે કૃત્ય કરવું તે સમજે તેવી રીતે બોલીનેજ કરવું જોઇએ, જેમ કે "કપડાં પહેરીને ન જમાય હો. માટે ચાલો કપડાં ઉતારો" એમ જમાડતી વખતે, કપડાં ઉતારતી, વખતે દરેક વખત બરાબર તે સમજે તેમ ધીમેથી બોલ્યા કરવું અથવા જમી રહ્યા પછી કપડાં પહેરાવતાં ' જમ્યા પછી કપડાં પહેરી લેવાં જોઇએ હો, નાગાં ન રહેવાય, કપડાં પહેરો" એ પ્રમાણે કપડાં પહેરાવતાં પહેરાવતાં બચ્ચુ બરાબર સમજે ત્યાં સુધી બરાબર બોલ્યા કરવુ જોઇએ. પરીણામ એ આવશે કે દરેક વખતે જેવી જરૂર તેવું બચ્ચુ પોતાની મેળે પહેરવાનું કે ઉતરવાનું પોતાથી માનથી સમજાવશે.

જ્યારે બોલતાં આવડશે ત્યારે બચ્ચાને શબ્દોથી શીખવાતું બહુ રહેશે. તેથી દરેક શું છે, શું કામ આવે વીગેરે ઉતાવળી પ્રકૃતિના કાયર થાય તેવા સૂચક સવાલ ઉપર આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે કર્યા કરશે અને તે દરેકના જેવી યોગ્યતા અને સમજથી જવાબ અપાશે તેવી રીતે બચ્ચું ભવિષ્યમાં તેજ કે બેદરકાર થશે. તેની જીજ્ઞાસાને જો ઉડાઉ જવાબથી અથવા વઢીને પુરી પાડવામાં નહીં આવે તો બચ્ચું તેવું જ રહેશે અને ફરી બહુ પુછશે પણ નહીં. જેથી જ્યારે બહુ શીખવાનું છે ત્યારે તેના વાંકથી નહીં પણ માતા અથવા બીજાની કસુરથી અજ્ઞાન રહેશે; પણ જો તે વખતે તેને સંતોષ

થાય તેવા જવાબ આપશે તેા તે ઘણું શીખશે અને વધારે ને વધારે ખીલશે કેટલીક વખત એવા સવાલ પુછાય છે કે જેના જવાબમા તેને સમજાવવાનું બનતું નથી. ત્યારે પણ જેટલું સમજાવાય તેટલું સમજાવી 'મેાટેા થઇશને પછી એ વાત સમજાશે' એવી રીતે કહીને પણ તેની જીજ્ઞાસા તાજી રાખવી જોઇએ. દાખલા તરીકે રમતની રેલગાડીને ચાવી દઇ ચલાવતા હેાઇએ ત્યારે પુછશે આ શું છે! આપણે કહીએ ગાડી છે. કેમ દેાડે છે? આપણે કહેશું કે તેને ચાવી દીધી છે તેથી ચાલે છે. ચાવી દેવાથી શુ થાય? તેની કમાન છે તેને જોર દેવાય છે. એ કમાનમા ચાવી દેવાથી કેમ જોર દેવાય છે? આ વખતે આપણે બને તેા બતાવીએ છીએ કે જો આ કમાન આમ સંકેાચાઇ સાકડી થાય. તે કેમ સાકડી થાય? ત્યારે કહેવું જોઇએ કે એ તું મેાટેા થઇશને ત્યારે તુ નિશાળે જઇશ ત્યારે શીખીશ વીગેરે. તેમાંથી નિશાળ શુ વીગેરે હજારેા સવાલ બચ્ચુ ઉઠાવશે ને બધાના તેની શક્તિ પ્રમાણે સમજાય તેવા જવાબ દેવા જોઇએ, જેથી તેનુ જ્ઞાન વગર મહેનતે વધે છે અને શક્તિ ખીલે છે.

જોઇએ. ઘણીવાર નજીવાં કારણસર બોલવાનું થતું નથી, જેમકે જીભ જે આગળના ભાગમાં છુટી રહે છે તે જો નીચેના ભાગ સાથે જોડાએલી હોય ને તેને વખતસર છુટી પાડવામાં ન આવે તો અમુક અક્ષરો બોલાતાજ નથી અથવા બહુ અશુદ્ધ બોલાય છે.

બચ્ચાંને બેસતાં શીખવતી વખતે વખતોવખત પડી ન જાય માટે શરૂઆતમાં ગોદડીની ત્રણ બાજુ આડ કરી બેસાડવું જોઇએ, બહુ નબળું હોય તો વહેલુ બેસાડવાથી કમ્મર ઉપર ખુંધ નીકળે છે, એવું જણાવા લાગે તો બેસાડવાં વાર લગાડવી જોઇએ. અને બેસાડતી વખતે માથે હાથના ટેકાથી બચ્ચાંની પીઠ સીધી રાખતાં મદદ કરવી જોઇએ અને બચ્ચાને તે સીધી રખાવવા ટેવ પડાવવી જોઇએ.

બચ્ચું પાંચમે માસથી બેસવા લાગે છે અને ઘણુ કરી સાતમા મહીના સુધીમા બરાબર બેસી શકે છે.

બેસતાં બરાબર આવડયા પછી બચ્ચાંને હાથેથી પકડી થોડી થોડી વાર ઉભું રાખતા શીખવવું જોઇએ. તેમાં પણ જો પગના નળા બહુ નરમ હોય અને ઉભા રાખવાથી ગટા રહે અથવા વળવા માંડે છે એમ જણાય તો ઉતાવળ ન કરવી જોઇએ. ઉભા રાખવાની ઉતાવળમાં જન્મ આખો રાંટા પગ રહે છે. પગ સીધા જમીનને બરાબર અડે તેમ રખાવવા જોઇએ. જો પગ ત્રાસા રાખવા ટેવ પડે છે તો પછી પછીની જીંદગીમાં રાંટાજ રહે છે. મોટા માણસોમાં પગ રાંટાનું પ્રમાણ ઘણું રહે છે એજ બતાવે છે કે નાનપણમાં પગ સીધા રખાવવા માવતરે અજ્ઞાનતાને લીધે દરકાર રાખી નથી

ટેવ પડતી નથી. શરૂઆતમાં જો બચ્ચું બહુ પડે છે તો પણ ચાલવાની અધાઇ આવી જાય છે; માટે એક પગલું ભર્યા પછી બીજું ભરાવવા ધીમે ધીમે તજવીજ કરવી જોઇએ. બચ્ચાંને પોતાં તેમ કરવા હીંમત આવે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે કામ લેવું જોઇએ બીજું પગલું ભર્યો બાદ ત્રીજા પગલા માટે પણ તજવીજ–કાળજી જરૂર છે. ત્રણ પગલાં ભર્યા બાદ બચ્ચાંને ચાલવું એ સરળ થાય છે. એક પગલું ભર્યા બાદ બીજું ભરતાં શરીરનું વજન કેમ ઉઠાવવું તે શીખતાં વખત લાગે છે, તેજ પ્રમાણે ત્રીજું ભરતાં પણ. ત્રણ પગલાં ભરતાં આવડયા પછી એની એ ક્રિયા ફરીનેજ કરવાની હોવાથી સરળ થાય છે. તે વખતે શરૂઆતમાં પડી ન જાય, પગ સીધા રાખે ને વધારે પડતી ઉતાવળ ન કરે તે ઉપર માવતરે લક્ષ આપવાનું છે.

છે. માટે નાનપણમાં બચ્ચાંને હરતાં ફરતાં કે સભાળથી દોડતાં હોય તેના ઉપર સંકોચ મુકવા જરૂર નથી. પણ ઉલટું બચ્ચાંને સાથે સાથે રહી તેમ કરે તેમ ઉત્તેજન આપવાનું છે.

બોલતાં આવડયા પછી અને કંઇક સમજ આવી એમ જણાય ત્યારથી હલકી સોબતમાં રહેવા ન દેવાં જોઇએ. બચ્ચાંના દેખતાં હલકું વર્તન કે હલકું વચન કહાડવું ન જોઇએ. બચ્ચાંની જેવી નકલ કરવાની ટેવ છે તેવી મોટપણમા નથી, એટલે વગર બોલે માત્ર આપણાં વર્તનથી તેમના ઉપર જે અસર થાય છે તેની અસર મોટી ઉમ્મરે સમજાવવાથી પણ થતી નથી. માટે જેમણે પોતાના બચ્ચાં જેવાં કરવાં હોય તેવું વર્તન બોલવામાં, ચાલવામાં, સ્વભાવમા, દેખાવમાં બધી રીતે રાખવું જોઇએ. બચ્ચાંને રમતમાં ખોટું કહેશો તો માની લેશે; પણ પછી તે ખોટુ એમ જાણશે ત્યારે વગર શીખવે ખોટું પણ બોલાય એમ મનમા ઠસી જશે. પછી મોટા થયા બાદ ' સત્ય બોલવું" એ શબ્દોની અસર કદી થવાની નથી. માવતરો-મા ને બાપ-બરાબર શીખેલા અને ચારિત્રવાન જોઇએ એ એટલા માટે કે પોતે બરાબર વર્તન રાખી બચ્ચાં ઉપર તેવી છાપ પાડી શકે. માત્ર ભણેલાં હોય તેથી કંઇ લાભ નથી. ચોવીસે કલાક કુટુ-મ્બનાં માણસના વર્તનની આબેહુબ છાપી બચ્ચાંના મન ઉપર વગર જાણે ઉતરે છે. એટલે બચ્ચાંને સારૂ, લાયક, સદ્ગુણી શાંત જેવું કરવું હોય તેવું સર્વનું વર્તન હશે તોજ બનશે; અને તેમ જ્યાંસુધી ન થાય ત્યાંસુધી બચ્ચામાં સુધારો થાયજ નહી. એટલાજ માટે કેળવણીની સ્ત્રીઓ ને પુરૂષોમાં ખાસ જરૂર છે. તેવી કેળવણી એકલા પુસ્તક વાટેજ આવતી નથી. પણ સારાં સારા કુટુમ્બોના અનુકરણ કરવાથી આવે છે. અનુકરણ બરોબર થઇ શકે, સાર અસાર સમજી શકે, માટે કંઇક માતાની યોગ્ય ઉમ્મરની અને કેળવણીની જરૂર છે. આ પ્રમાણે સ્પષ્ટ થયું હશે કે નાનપણમાં પહેલાં પાંચ વરસમાંજ

બચ્ચું કેવુ થશે તેનેા પાયેા નાખવેા માવતરના હાથમા છે. તે ઉપરથીજ "પુત્રના લક્ષણ પારણામાંથી જણાય છે." તેનેા હેતુ એ છે કે જો ચાર પાંચ વરસ સુધીમા બનામર તૈયાર કરવામા આવ્યું હશે તેા ત્યારથીજ તે ભવિષ્યમા ઉમદુ થશે એમ નક્કી થાય છે.

નાનપણમા માવતરને જુઠુ બેાલતા જોઇ અનુભવી બચ્ચુ કેાઇ વાર પેાતે જુઠુ બેાલે છે, ત્યારે અણસમજુ માવતરેા કહે છે કે જુઓને આને કેાણ શીખવવા ગયુ હતુ ? એ તેા લેતુ ઉડે છે ને અત્યારમાજ જુઠુ બેાલે છે બાઇ કળીયુગના બચ્ચાને પહેાચાય નહી." પણ તે પેાતે નથી જાણતા કે એક કરતા વધારે વાર માવતર જુઠુ બેાલાતું બચ્ચાએ મુગા મુંગા અનુભવ્યુ છે અને તેથી તેમ કરવુ ખેાટુ નથી એમ તેને ભાન થયું છે તેથીજ તે બેાલે છે એટલે બચ્ચાના ઉપર અસર કરવા આપણા પેાતાના દરેક વર્તન ઉચા હેાવાની જરૂર છે હજુ મેાટાને નકલ કરતા વાર થાય છે પણ પહેલા પાચ વર્ષમાં બચ્ચામા જે નકલ કરવાની મન ઉપર અસર થવાની ટેવ હેાય છે તે જો માવતરના બરાબર જાણવામા હેાય તેા પછીથી જે શીખેલી ભૂલેા ભુલાવવા યત્ન કરવા પડે છે તે અટકે, એટલુંજ નહી પણ બચપણમાં પડેલી સારી અસરેા આખી જીંદગી મજબુત મન ઉપર ચેાટી રહે અને તેથી નમુનેદાર માણસ થાય

ઉપરથી પસતા નથી તેમ બચપણના સંસ્કાર આ દેહના અંત સુધી મજબુત રહે છે. એ ઉપરથી 'પ્રાણુ અને પ્રકૃતિ" સાથે જાય એ કહેવત છે, આ બધા ઉપરથી બચ્ચપણમાં બચ્ચાં પ્રત્યે કેવી રીતે વરતવું જોઇએ એ જો સમજાયું હશે તો બચ્ચાને કેળવવાં એ તરવારની ધાર ઉપર ચાલવાથી પણ મુશ્કેલ થાય છે એમ સ્પષ્ટ થશે અને તેથી હંમેશ માવતરની કેળવણી ને ઉમ્મર કેવી ને કેટલી હોવી જોઇએ એનો પણ ખરો ખ્યાલ આવશે.

બચ્ચાંની કેળવણી

બચ્ચાંની કેળવણી જન્મથીજ શરૂ થાય અને તે મરણ સુધી ભાગ્યેજ પુરી થાય છે. હર કોઇના અનુભવમાં હશે કે ગમે તેટલી ઉમ્મર થયા છતાં અવલોકન કરનારને હર હમેશ કઇક કંઇક શીખવાનું મળીજ જાય છે. એટલે કેળવણી જન્મથી મરણ પર્યંત, અરે આ જન્મ તો એક બાજુ રહ્યો પણ જન્મોજન્મ, જારી રહે છે અને એક જન્મની કેળવણી ન સમજમાં આવે તેવી રીતે બીજા જન્મને ઉત્ક્રાંતિએ પહોચાડે છે. આ કેળવણીના ગહન વિષયમાં આ પુસ્તકમાં પ્રવેશ કરવાનો વગર ચાલે તેવું નથી, બીજી તરફથી તે વિષય ચરચવો પરવડે તેમ નથી માત્ર બચ્ચાને મોટું થતાં સુધી કંઇક ઉપયોગી સૂચના આપવી એટલુંજ આ લેખક કરી શકે

જ્યારે એમ સમજવામાં આવે કે જન્મથીજ શીખવાનું શરૂ થાય છે, દુનીયા એક મોટી નિશાળ છે, અને કુદરત અને જેના જેના સંબંધમાં આપણે મુકાઇએ-પથ્થર, ઝાડ, જનાવર, માણસ, એ બધા મુંગા મુંગા પણ આપણા હર પળે ગુરૂ છે ત્યારે તેની કઠિનતા, આપણી કર્તવ્યતાનું ક્ષેત્ર અને અવલોકનશક્તિને કેવી રીતે કામમાં લેવી એ સમજાય છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે "આ શું છે?" એ બચ્ચાંના શબ્દો તેની જ્ઞાન મેળવવાની કુદરતી ઉત્કંઠાના સુચક છે. જો તેને

બરાબર જવાબ દેવાની અને તે શક્તિને વધારે ને વધારે જાગ્રત કરાવવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો આપોઆપ બચ્ચુ વધારે જાણે છે મોટાને કેળવવામા સાધારણ સમજવાળા હજી ચાલે કારણ અમુક સવાલ પુછી પુરતો ખુલાસો ન થાય તો પણ પુછયા પછી પોતે તજવીજમા રહી ખુલાસા મેળવી શકે છે પણ બચ્ચાને તો મદદની જરૂર છે અને તેના અનંત સવાલના જવાબ આપવા થોડી કેળવણી વાળા તો શુ પણ સારી કેળવણીવાળા પણ પુરતી શકતી ધરાવતા નથી, તો પછી તદ્દન અજ્ઞાન માતાનું તો કહેવુજ શુ ? જવાબ ન મળવાથી બચ્ચુ નાઉમેદ થાય છે, પોતે ભુલમા છે એમ જણાવાથી પુછવું અટકે છે, તેટલે દરજ્જે જ્ઞાન ઓછુ થાય છે અને અવલોકન-શક્તિ ઓછી થાય છે જે આખી જીદગીમા તેને નડે છે ઉપર કહેવાઇ ગયા છતાં આ પુનરાવર્તન કરવુ પડયુ છે તે તેટલાજ માટે કે આ બાબત બહુ ઉપર જેમ વધારે બેસે તેમ તંદુરસ્તીને પણ મદદકર્તા છે

ઉમ્મરના—આગ્રેજ લખતાં વાંચતાં આવડતું હોય તેટલું શીખેલા—ઊછરી ખાએલા છોકરાઓજ શિક્ષક હોય, ત્યાં કેળવણીની શી આશા રાખી શકાય? આટલી સ્થિતિ છતાં પણ કેળવણી હાલ આટલી વધી છે, તે પણ છોકરાઓની જ્ઞાન મેળવવાની કુદરતી શક્તિને લીધેજ છે. બાકી તો સ્પષ્ટ છે કે છોકરાંઓને તેની શક્તિને કેળવવાને લાયક શિક્ષકને બદલે તેની શક્તિને મદદ કરનારા—આડે રસ્તે દોરનારાજ શિક્ષકો છે. જ્યાં માવતરની અજ્ઞાન અને બેદરકાર સ્થિતિ, શિક્ષકોની ઉપર મુજબની સ્થિતિ, ત્યાં પછી છોકરાંઓ પુરતા જ્ઞાન સમજવાળા ન થવાનો દોષ છોકરાંઓનાજ શીર ઉપર કેમ આવી શકે? અને તેમ જારી રહે ત્યાંસુધી દેશહિત તો એક કોરે રહ્યું પણ પોતાની રોટી કમાવવાનું પણ શૌર્ય ન હોય તેમાં નવાઇ શું છે?

કેળવણી વિશે આટલું કહેવું આ પુસ્તકને માટે અવશ્યનું છે; કેમકે કેળવણી ઉપર સમજશક્તિ, અવલોકનશક્તિ, અને સારાસાર પારખવાની શક્તિનો આધાર છે; અને એ જ્યાંસુધી બરાબર સમજ ન આવી હોય ત્યાંસુધી શરીરની તદુરસ્તી સમજવીજ મુસ્કેલ છે તો પછી તે કેમ જળવાય તેના વિશેના જ્ઞાનની તો વાતજ શી?

નાની ઉમ્મરમાંથીજ બચ્ચાને નિશાળે જવા હોંશ ઉત્પન્ન કરવી જોઇએ જેમકે બચ્ચાને કંઇ કરવાનું કહેતા ન કરે તે વખતે માર કે બીજે ડપકો ન આપતાં 'ત્યારે તને નિશાળે નહીં મોકલીએ —અભણ રહેજે' જો તારો મોટો ભાઇ કે બહેન કેવાં નિશાળે જાય છે—વાંચે છે—લખે છે? તારે નિશાળે જવું હોય તો હું કહું એમ કર. તું મોટો થઇશ ત્યારે નિશાળે બેસાડશુ' આ પ્રમાણે સમજાવવાથી નિશાળની અધાઇ ન આવતાં તે તેના લાભની બાબત સમજાય છે અને તેની અસર આખી જીંદગી ટકે છે.

નાનાં બચ્ચાંને જેમ દવા ન અપાય તેમ સારૂં છે. દવાનો અતિ ઉપયોગ અથવા દુરૂપયોગ એટલો વધી પડયો છે કે બચ્ચું

એમ સતોષ રહેશે કદી કુદરતને આડા ન આવવું. કુદરતને જ મદદ કરવી એ સારા દાકતરની ફરજ છે જ્યાં સમજ ન પડે ત્યા કુદરત ઉપર છોડનાર જ દાકતર ગણાવો જોઇએ તેને બદલે જે સ્થિતિ આજે નજરે જોવાય છે તેથી ખરેખર બહુ લાગી આવે એવુ છે. આમે સારૂ ન કરી શકાય તો કઇ નહી, પણ પ્રભુતી ખાતર નુકશાન ન થાય તે ખાસ ધ્યાનમા રાખવુ જોઇએ

પ્રકરણ ૧૦

બચ્ચાંના વ્યાધિઓ

બચ્ચાના વ્યાધિઓ અગણિત છે અને તેનું પુરેપુરૂ વર્ણન કરવુ એ કામ આ પુસ્તક લખનારનુ નથી માત્ર સાધારણ વ્યાધિઓ કઇ કઇ છે અને તેને માટે દાકતરી જ્ઞાન વગરનાને દાકતરના સાધન વગર શુ શું બની શકે તે થોડું બતાવી આપવા યત્ન કરવામા આવશે

બંધ થશે જ. છતાં અપવાદવાળા કેસોમાં વયોવૃદ્ધ અનુભવી વૈદ કે દાકતરની સલાહ લેવી જોઇએ.

માની તબીયત ઠીક ન હોય તો માએ દાકતરને બતાવી દવા લેવી. દાંત આવતી વખતે ભરાઇ આવેલ હોય તો દાંત ફુટે બંધ થશે એટલે શેક શીવાય બીજું કરવું રહેશે નહીં.

૨ ખેંચતાણ

બચ્ચાંને ઘણીવાર ખેંચતાણ થઇ આવે છે. ખેંચતાણની દવા દાકતરને બતાવ્યા વગર કરવી એ જોખમવાળું છે. બહુ ખેંચતાણ આવતી હોય તો દાકતર આવતાં સુધી ગરમ પાણીમાં બચ્ચાંને ઝબોળી પછી પાછું ઠંડા પાણીમાં ઝબોળવું. એમ વારાફરતી કરવું. ખેંચતાણ જો દાંત ફુટતી વખતે આવતું હોય અને દાંતના પેઢાં બહુ સુજેલાં જણાતાં હોય તો નશ્તર-પેઢાં ઉપર કાપ-મુકવાથી દાંત બહાર દેખાતા ખેંચાણ બંધ પડશે. ઘણાં બચ્ચાંને ખેંચતાણ વારસામાં ઉતરે છે. કોઇવાર પેટમાં કૃમિ કે બદહજમીથી ખેંચતાણ થઇ આવે છે; તેવે વખતે કૃમિ માટે ઉપચાર કરવાથી કે પેટ સાફ લાવવાથી બંધ થાય છે.

૩ ઝાડો

બચ્ચાંને દાંત આવતાં ઝાડા થાય છે. તે ઝાડા સફેત રંગના પાણી જેવા હોય છે. તે માટે બહુ ઝાડા હોય તો રોકવા માટે દાકતર વૈદની સલાહથી દવા આપવી.

૪ તાવ

કારણ શોધ્યા સિવાય દવા નકામી છે. દાક્તર અથવા સારા વૈદની મદદ લેવી.

આ પ્રમાણે બાલ્યાવસ્થા વિષે જણાવ્યા બાદ આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ શરૂ થાય છે અને તેમા યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા સબધે એકઠી સાથે કહેવાશે

નાના બચ્ચાનુ જણાવ્યા પછી પદર સોળ વર્ષની ઉમ્મરનાં તે થાય ત્યાં સુધી પણ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવાજ રેાગ થાય છે, માત્ર ફેરફાર એટલેા કે જેમ જેમ ઉમર વધે તેમ રીતભાત ખેારાક-ધંધા બ્રહ્મચર્યની ખામી તેની અસર વધતી જાય છે એટલે તેટલુ ધ્યાનમા રહે તેા બીજુ ખાસ કરવાપણુ નથી

ભાગ બીજો

પ્રકરણ ૧ લું

વૈદક અભ્યાસના હેતુ

વૈદકનું જ્ઞાન બરાબર મેળવવા શારીરશાસ્ત્ર (Anatomy) અને ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) એ બે શાસ્ત્રના અભ્યાસની પ્રથમ જરૂરીઆત છે. શરીર શેનું બનેલું છે, તેની રચના કેવા પ્રકારની છે, અવયવોનું કેવું બંધારણ છે, તેનાં શું શું કર્તવ્યો છે, તે બરાબર સમજ્યા શિવાય તેમાં જ્યારે અડચણ કે અનિયમિતતા થાય ત્યારે તે સમજવું અને તેનો ઉપાય કરવો અસંભવિત છે. તે સંબંધી થોડી સમજ પહેલાં ભાગમાં આપી છે. વધારે માટે વૈદક પુસ્તકમાં જોઈ લેવું જોઈએ

રોગ—શરીર કુદરતી રીતે પોતાની ફરજો આપણને ખબર પડયા વગર—એક સરખી રીતે-બજાવ્યા કરે તે તંદુરસ્તી છે: એટલે શ્વાસ લેવામાં-ખોરાક પચવા, હાલવા ચાલવામાં, દરેક ઇન્દ્રિય પોતાનું કામ બજાવે છે તેની આપણને ખબર ન રહે-તેમાં આપણું મન ન ખેંચાય ને સરળતાથી બધું થયા કરે; તેનુ નામ તંદુરસ્તી; અને તેમાં ખરેલ પડે એટલે કે તે ફરજો બજાવતાં જ્યારે ભાન થાય, મન તેમાં રહે, દુઃખ થાય કે અડચણ પડે ત્યારે જે અસ્વસ્થતા જણાય તેનું નામ રોગ. ખરી રીતે જોતાં રોગ એકજ છે અને તે લોહીની અશુદ્ધિ એટલે લોહીની અસ્વચ્છતાથીજ થાય છે. શુદ્ધ લોહી અને રોગ એ બન્ને એકઠી સાથે ઘણે ભાગે હોયજ નહિ.

રોગના પ્રકાર-ઇન્દ્રિઓનાં બંધારણના ફેરફાર (Structuaral) ને લીધે જે રોગ જણાય તે, અને જ્યારે બંધારણમાં ફેરફાર ન થયો

કારણોના વિભાગ

તુરતનાં અને દુરનાં–તુરતનાં કારણોને જે ઇન્દ્રિ રોગી થઇ હોય તે સાથે સંબંધ છે એટલે તે ઇન્દ્રિની રચનામાં ખામી થવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે; અને દુરના કારણોમાં કેટલાંએક એવાં હોય છે કે તે રોગ થવા અનુકુળ સ્થિતિ કરે છે અને કેટલાંએક એ પ્રમાણે તૈયાર થએલાં ખેતરમાં ઉગવા રૂપ–રોગનો પ્રાદુર્ભાવ કરવા સહાયભુત થાય છે.

આ શિવાય રોગનાં કારણો બરાબર સમજી શકાય એવા હેતુથી આંતરિક (Intrinsic) અને બાહ્ય (Extrinsic) એમ બે ભાગમાં વ્હેંચવાં ઠીક પડે છે.

આંતરિક કારણો–પુરૂષની પ્રકૃતિમાં જન્મથીજ હોય છે અથવા પછીથી પેદા થયેલા હોય છે, અને બાહ્ય કારણો તો આકસ્મિક અને બહારથી પેદા થએલાં હોય છે.

૧ આંતરિક કારણો

क ઉમ્મર—અમુક ઉમ્મરમાં અમુક રોગ ત્વરાથી લાગુ પડે છે; જેમકે વૃદ્ધાવસ્થામાં લોહીની નસો જીર્ણ થવાથી મહેલાઇથી તુટી અમુક રોગ થાય છે. તેમ પાચનશક્તિ કમી થતા વૃદ્ધાવસ્થામાં અમુક અને તે શક્તિ યુવાવસ્થામાં જોરદાર હોવાથી અમુક રોગ થાય છે.

સાધારણ રીતે નાનાં બચ્ચાં અને વૃદ્ધ પુરૂષોમાં જુદા જુદા રોગ બહુ વધારે અને વધારે સહેલાઇથી લાગુ પડી શકે છે.

ख જાતિ—અમુક રોગો સ્ત્રીઓમાં વધારે થાય છે અને તેમ

થવાનાં કારણોમાં શરીરની રચનામાં તફાવત અથવા તેમના કર્તવ્યમા તફાવત છે. તેમજ તેઓની પ્રમાણમાં શારીરિક નબળી સ્થિતિ–સતેજ પ્રકૃતિ જૂદી રીતભાત–ટેવો વગેરે.

મરણનું પ્રમાણ સાધારણ રીતે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષોમા વધારે છે.

ग શારીરિક સ્થિતિ—સાધારણ નબળુ બંધારણ, પ્રથમ થએલ રોગથી ઘસાએલુ શરીર, અમુક ચિહ્નો જણાયા જતા બેદરકારી;–જેમકે ઉધરસ હોવા છતા ઉપાય વગર તેમ ને તેમ ઢરડી નબળી કરેલી સ્થિતિ; કુદરતી હાજતોની બેદરકારી અથવા અતિ ઉપયોગથી લાવેલી નિર્બળતા વગેરે કારણોથી શારીરિક સ્થિતિ નબળી કરેલી હોય તેથી પણ રોગ લાગુ પડે છે

घ પ્રકૃતિ—મુખ્ય ચાર પ્રકૃતિ શારીરિક બંધારણ પ્રમાણે સંભવે છે.

(૧) લોહીઆળ પ્રકૃતિ–કેટલાએકને સહેજ ઇજામાં વધારે પડતું લોહી નીકળે છે. તેવી પ્રકૃતિ વાળાને તાવ અને વરમ તુરત લાગુ પડેછે

(૨) લીમ્ફેટીક (Lymphatio) (કફને મળતી) તેમા જલોદર, વગેરે ધીમા વરમો થવા સંભવે છે

(૪) પિત્ત પ્રકૃતિ, તેમા પાચનશક્તિના અને યકૃતના રોગો લાગુ પડે છે.

(૩) વાત પ્રકૃતિ (Norvous) તેમાં મગજનાં અને જ્ઞાનતંતુનાં મરજને લાગુ પડે છે.

ૠ પોતાની ખાસીયત—કેટલાએકની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે દવા કે અમુક ચીજથી એક જાતની અસર થાય અને તેજ ચીજ અમુકને બીલકુલ અસર ન કરે. દાખલા તરીકે અમુકને અમુક ખેારાક નજ પચે અથવા ઉલટી કે દુઃખાવેા કરે, જ્યારે તેજ ખેારાક બીજા સહેલાઇથી લઇ શકતા હેાય. તેમજ દવામાં કેટલા-એકને એક ગ્રેન કવીનાઇનથી માથું દુઃખે–નિદ્રા ન આવે અને પિશાબમાં બળવતરા થાય, જ્યારે સાધારણ રીતે બીજા મનુષ્યેા કવીનાઇન મેાટા પ્રમાણમાં સહન કરી શકે છે.

ૡ વારસાની અસર—કેટલાએક રેાગેા નજલેા (નાના સાધાનેા વા), સંધીવા, કંઠમાળ-ક્ષય અર્બુદ, ચાંદી, રકતસ્રાવપ્રકૃતિ, વાઇ, ગાંડપણ, અર્ધાંગ વા, વગેરે વાતના રેાગેા અમુક ઇંદ્રિની અપૂર્ણતા કે અધિકતા, બહેરાપણું, આંધાપેા, દમ, મધુપ્રમેહ, પિશાબમાં પથરી, અર્શ; એમ કેટલાએક વારસામા ઉતરે છે. તેજ પ્રમાણે અમુક આદતેા જેવી કે દારૂડીયાપણુ એ પણ વારસામા બહુ વાર ઉતરે છે. વારસાના રેાગ વાળાની સાથે લગ્ન થવાથી તંદુરસ્ત કુટુંમ્બમાં રેાગનેા ફેલાવેા થતેા જેવામાં આવે છે. વારસામાં જે રેાગ ગર્યેા હેાય તે જો નાનપણથી બરાબર સભાળ લેવાય તેા ઘણીવાર જોર કરતેા નથી, એટલુંજ નહી પણ પાછેા વારસામાં ન ઉતરે તેમ નાબુદ પણ થઇ શકે છે. વારસામા ઉતરતા રેાગ કેટલીક વાર એક પેઢી ખાલી જઇ બીજીમાં ઉતરે છે, જેમકે પેતાનેા રેાગ પેાતાનાં છેાકરાંમાં ન ઉતર્યાં પૌત્રમાં ઉતરે છે.

છ દેશ અને આબોહવા—એશિયા ગામીમા અમુક રોગ થાય જ્યારે તે રોગ યુરોપવાસીમા ન થાય તેમ તેથી ઉલટુ પણ બને છે આમ બનવાનુ કારણ તેમના ખાવાની રીતમાં ફેરફાર રહેના ફેરફાર અને આબોહવાના ફેરફાર હોઇ શકે

૨ બાહ્ય કારણો—

ક આસપાસની સ્થિતિને લગતા—

૧ વાતાવરણ સબધી—અસ્વચ્છ હવા તે મારે મળેલી અસ્વચ્છતા જેમકે રૂ ધુળ રેતી ધાતુ અથવા ગમે તેના અસ્વચ્છ રજકણો, હવાની ભીનાશ વગેરે

૨ ગરમી અથવા શરદી—વધારે પડતી ગરમી ઠડી અચાનક ફેરફાર—જેવા કે પસીનો થતો હોય ને તે વખતે ઠડો પવન લાગે વગેરે

૩ અજવાળામા ખામી—આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે જેની અસર માણસોને સમજાએલી નથી પણ તેની ખામીથી ઘણી માઠી અસર થાય છે પીળા-પચ રક ચહેરા એ અજવાળાની ખામીવાળા મકાનને લઇને રહે છે ઓઓ ઘણે ભાગે અધારાવાળાં મકાનમા લાબો વખત મ્હાડનાથી નાદુરસ્ત રહે છે શરીર બરાબર ખીલતુ નથી, લોહી સ

રહેતું નથી અને પરિણામે હમેશા વધારે ભાગે રેાગીઅલ જેવા રહે છે

૪ આસપાસની જમીન કે રહેઠાણની જમીનની અસર—ભેજવાળાં મકાન નર્ક સમાન ગ ગદા જેઇએ. ભેજવાળી જમીનથી મચ્છરેા વગેરે જન્તુના ઉપદ્રવ ઉપરાત હવાની અશુદ્ધિ—સડાવાળી સ્થિતિ—તંદુરસ્તી બગાડે છે. રહેઠાણવાળા મકાનની બેસણી જમીનથી ઓછામાંઓછી ત્રણ ફુટ ઉચી અવસ્ય જોઇએ. જેમ ઘરની બેસણી ઉચી તેમ મકાન તદુરસ્ત રહી શકે છે

૫ આસપાસની ગટર કે ઘર આગળ ઉકરડામદકી, શાકના છેાતરા, દાળ વગેરે ધેાવણના પાણી, પિશાબ, ઝાડા વગેરે જો ઘરતી આગળ અથવા નજીકમાં નાખવામા આવે તેા તે પણ વગર ખબર પડે તદુરસ્તી અવસ્ય બગાડે છે. આપણા લેાકેા ઘરમાંથી કચરેા પેાતાની ડેલી બહાર નજીક અથવા પાસેના ઘર પાસે નાખતા અચકાતા નથી પણ તે અયેાગ્ય છે તેથી જેમ આપણી તેમજ બીજાની હવા ખરાબ ન કરે તેમ દુર નાખવા જોઇએ

રા માણસની આદત, સાંસારિક સ્થિતિ, અને અકસ્માતિક બનાવેાથી મળતાં કારણેા—

૧ ખોરાક—ઓછો, વધારે, અસ્વચ્છ અનિયમિત લેવાની ટેવ—ઉતાવળે જમવું, ચાવ્યા વગર ઉતારી જવું, વધારે પડતું ભારે બહુ સાકર—બહુ મસાલાવાળું, ઘીવાળું વગેરે હજારો કારણો.

૨ પીણા—પાણી ઓછુ વધતુ પીવુ, ન્હાવા ધોવામા બહુ ઓછુ વાપરવુ, જમતાં વચ્ચે પીવુ, અશુદ્ધ પાણી પીવુ ચા પીવાની ઉકાળેલો, વધારે પડતો—ઘણીવાર પીવાની આદત, દારૂ જેવા બીજા કેફી પીણા, બગડેલા દુધ—છાશ—વગેરે પણ રોગ પેદા કરે છે પાણી બરાબર વખતે એટલે જમતા ન પીવુ ને જમ્યા બાદ કમતીમા કમતી દોઢ કલાક ન પીવુ એટલુ સભાળી ત્યારબાદ થોડે થોડે અતરે થોડુ થોડુ આસરે ૨૦—૨૫ રૂપીઆભાર પાણી પીવુ જેમ વધારે પાણી પીવાય તેમ શરીરની અદરનો કચરો કહાઢવા અતિ અવશ્યનુ જ છે

૫ કસરત—અંગમહેનતની ખામી કે વધારે પડતી-થાક લાગે તેટલી મહેનત. તેથી ઉલટી તદ્દન બેસી રહેવાની ટેવ, જેમકે દરજીની, કારકુનોની. શૈઠાંની વીગેરે,

૬ માનસિક સ્થિતિ—વધારે પડતો અભ્યાસ, ચિન્તા અને તેથી ઓછી ઉંઘ-વધારે પડતી દીલગીરી-બીકથી પણ અમુક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

૭ અતિ મૈથુન—હસ્તક્રિયાની ટેવ-બાળ કે વૃદ્ધલગ્ન

ઉપર જણાવેલાં ઉપરાંત પણ ઘણા કારણો રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાકનો સંબંધ ધંધા સાથે હોય છે,-જેમકે પારો-ફોસ્ફરસ-સીસુ વગેરેના કારખાનામાં કામ કરનારાને તેની અસરથી રોગ થાય છે. તેમજ સર્પ વીંછી જેવાં ઝેરી જનાવરના ડંખ ટી-ચેપી જન્તુઓથી-શરીરના અવયવોમા ફેરફાર થવાથી-આ પ્રમાણે હજારો બીજાં કારણો બને છે, જેનું વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકોથી જાણી શકાય છે.

થશે એમ બતાવનારાં હોય છે, જેમ કે થંડી લાગે એટલે તાવ આવ એમ બતાવે છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં ચિહ્નો છે જેને વૈદ્યકી પુસ્તકમાં જુદાં જુદાં આપવામાં આવ્યાં છે; તે જાણવાં હોય તો વૈ પુસ્તકોમાં જોઇ લેવું.

દરદ થયા પછી–તેમાંથી તદ્દન આરામ થાય છે, વખતે થોડ ચિહ્નો રહી જાય છે અને કોઈ દરદ કાયમ રહે છે અને કોઈ વાર મરણ થાય છે.

મરણ થવાના પ્રકાર

સાધારણ રીતે મોત ત્રણ રીતથી થાય છે.

૧ અંતઃકરણ બંધ થવાથી થાય છે, અને તેમાં ગમે તો લોહી બહુ જવાથી અંતઃકરણ કામ કરતું અચાનક અટકી જવાથી–ઊંડાં બધારણમાં ઝીણું તા આવવાથી, વગેરે કારણોથી; આવાં મરણો ઘણી વાર અચાનક પણ બને છે. ઘણે ભાગે અંતઃકરણના રોગથી બહુ ચાલતી અંતઃકરણ બંધ થાય છે. કેટલીકવાર કારણ સમજાતા વગર પણ અચાનક બંધ થાય છે તે વખતે આયુષ્ય આટલી રહ્યું એમ માનવા શિવાય બીજો ખુલાસો મળતો નથી માટેજ અદૃશ્ય શક્તિ જીવંતા માન્યા વગર સમજાવી શકાતું જ નથી.

૨ શ્વાસ રૂંધાવાથી—ફેફસાં નબળાં પડવાથી તેમાં શ્લેષ્મ ભરાઈ જાય એટલે હવા પુરતી ન લેવાય તેથી–ફેફસાંના રોગથી–અતિ વ- ળાયથી અસ્વચ્છ હવા ફેફસામાં બહુ જવાથી અથવા ફેફસામાં લોહી જતું બંધ થવાથી–સડવાથી વગેરે

પહેલાં બે પ્રકારના મરણમાં ઘણે ભાગે મગજની શકિત ઠીક-ઠીક રહે છે એટલે મરતાં સુધી માણસ ભાનમાં સતેજ રહે છે. બોલી ચાલી સમજી શકે છે, પણ ત્રીજા પ્રકારના મરણમાં તદ્દન બેશુદ્ધ હોવાથી બોલી ચાલી શકાતું નથી તેમ સમજી પણ શકાતું નથી.

રોગનું પરિણામ કેવું આવશે ?

રોગ વધશે કે આરામ થશે ? કેટલો વખત લેશે ? આગળથી કયાં ચિહ્નો જણાશે ? ભવિષ્યમાં રોગથી દરદીને કંઇ ખોડ કે અડચણ રહી કે કેમ ? આવા સવાલો ઘણી વાર પુછવામાં આવે છે અને તેના જવાબ બહુ અનુભવી વૈદ દાકતરો જ આપી શકે, કેમકે તેઓએ તેવા ઘણા દરદીઓનું છેવટ જોયેલ હોય છે. સાધારણ માણસે તો આવા જવાબ આપતાં બહુ સંભાળવાનું છે. ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે ખાસ પકકી ખાત્રી સિવાય નિરાશાવાળા જવાબ તો નજ દેવા દરદીને તો છેવટ સુધી આશાજ આપતાં રહેવું જોઇએ. આશા એ જીવન છે. નિરાશાથી ઉલટું મરણ વહેલું થાય છે. જયારે ચોકકસ અનુમાન થાય ત્યારે દરદીનાં સંબંધીને સંભાળથી જણાવવા દરકત નથી, પણ દરદીને તો ખાસ તેનો આગ્રહ હોય ને તેને ભવિષ્યનો બંદોબસ્ત કરવાનું બાકી હોય તો સંભાળથી આશા સાથે સ્પષ્ટ જણાવવું એ ફરજ છે.

અથવા ઓછાં કરવા, યત્ન કરવાની જરૂર છે. આ બધાં કરતાં વધારે ઉપયોગી વાત તો રોગ થતાં પહેલાં તે ન થાય તે અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો એ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે Prevention is better than Cure. રોગ થયા પછી મટાડવો તેના કરતાં તેને થતાં અટકાવવો એ વધારે સારૂં છે આપણે આર્યોમાં તો વૈદ્યકશાસ્ત્રનો મુખ્ય સિદ્ધાન્તજ તેનું નામ 'આયુર્વેદ' બતાવી આપે છે. આયુર્વેદ એટલે જીંદગી સંભાવવાનું જ્ઞાન એટલે મુખ્ય તંદુરસ્તી સાચવવા સંરક્ષણનો જ સિદ્ધાન્ત છે, પછી રોગના ઉપચાર. એ તો ન અટકાવી શકાય તોજ બતાવવામાં આવ્યા છે.

ચિકિત્સા માટે—રોગ કયા ભાગને લાગ્યો છે, કેવા પ્રકારનો છે, તેનાં શું કારણો છે, કયા ચિહ્નો ઉપદ્રવ જારી રાખવા મદદ કરે છે, રોગીની પ્રકૃતિ-ગધારણ-કેવા છે? મુખ્ય અવયવો ફેફસાં-યકૃત-જઠર-બરોળ-અંતઃકરણ-મગજ વગેરેની સ્થિતિ કેવી છે વગેરે પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૫ મું

જુદા જુદા રેાગેા વિષે

તાવ

જ્યારે શરીરની ગરમી જે સાધારણ રીતે ૯૮ F થી ૯૮'૬ F સુધી તંદુરસ્તીમાં રહે છે તેથી વધારે ગરમી થાય છે ત્યારે તાવ ગણાય છે. ૯૮ ડીગ્રી સાધારણ રીતે ઠંડા મુલકમાં રહે છે. હિંદુસ્તાનમાં તેા ઘણે ભાગે ૯૭'૪ કે ૯૭ રહે છે.

અપવાદ—કેટલાએક માણસેાની સાધારણ ગરમી તંદુરસ્તીમાં ૯૭ F અથવા બહુજ જુજમાં તેથી પણ ઓછી રહે છે. તેવામાં પેાતાની તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમી વધે એટલે ભય ગણાય. તેવામાં ૯૮ F પણ તાવ ગણાય; તેથી ઉલટું કેટલાએકમાં તંદુરસ્તીમાં ૯૮ F થી ઉપર અને વખતે ૯૯ સુધી પણ રહે છે. તેવામાં તેની ઉપર તાવ ગણાય.

સ્ત્રીઓમાં, નાનાં બચ્ચાંમાં, સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીમાં ગરમી સ્હેજ વધારે રહે છે તેમ નબળા બાંધાનાં સ્ત્રીપુરૂષેામાં વૃદ્ધાવસ્થામાં નબળાઇથી અથવા રેાગથી પણ ઓછી રહે છે.

ડીગ્રીના માપ કરતાં જ્યારે પેાતાને અનાજમાં મીઠાશ ન આવે, સ્ફુરતી ન રહે-સુસ્તી રહે–કામકાજમાં આળસ આવે, નિદ્રા ન આવે, ત્યારે જીર્ણરૂપે જ્વર રહે છે એમ માનવાથી તુરત ઉપચાર થાય છે. ઘણા અનુભવી દાક્તરેા અને વૈદ્યેા ડીગ્રીમાં તાવ ન ચડે છતાં તાવ જાણી શકે છે. ડીગ્રીથી વધારે ચેાક્કસ થાય છે. વૃદ્ધમાં ગરમી ઓછી રહે છે એટલે સાધારણ તંદુરસ્ત વૃદ્ધ માણસને ૯૫-૯૬ પણ રહે તેની ઉપર તાવ ગણાય જેમ ગરમી વધવાથી તાવ–ગરમી જણાય, તેમ તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમીથી ઓછી રહે ત્યારે પણ સુસ્તી વગેરે

વધે છે, ફેફસાંમાં શ્વાસ માટે પણ થેાડી ભીનાશ, તંદુરસ્તીમાં નીકળે છે, તે પણ તાવમાં ઓછી નીકળે છે. આમ પ્રવાહી ઓછાં જવાથી ચામડી સુકી-લુખી લાગે છે ને બળું બળું થાય છે.

તે મુજબ પ્રવાહી-જઠરરસ વગેરે ઘટવાથી-મેાઢાંનું અમી પિત્ત-આંતરડાંમાંથી સ્રવતાં પ્રવાહી ઓછાં થવાથી-પચાવ કમી થવાથી, બદહજમી પણ થાય છે. છભ, હેાઠ, મેાઢું સુકાય છે. તરસ-તૃષા, બહુ લાગે છે સ્વાદ બગડી જાય એટલે ખેારાક ઉપર પણ અરૂચિ થાય છે અને બંધકેાશ પણ રહે છે.

પિશાબ પણ થેાડેા રાતેા આવે છે અને પિશાબ કરતાં બળતરા પણ થાય છે, એટલે જો કે વારંવાર જવું પડે પણ બહુ ઓછેા ઉતરે છે. ઘણીવાર પિસાબમાં સફેત ધાર દેખાય છે, અને તે જમીન ઉપર જામી જાય છે.

(૩) લેાહીના ફરવામાં પણ અનિયમિતતા અને ફેરફાર-નાડીના ધબકાર જે તંદુરસ્તીમાં જુવાન અવસ્થામાં ૭૦ થી ૭૫ હેાય છે તેને બદલે ૧૦૦, ૧૨૦, ૧૪૦ ને ૧૬૦ સુધી પણ વધી જાય છે. સાધારણ નિયમ એવેા છે કે તંદુરસ્તીમાં જેટલા ધબકારા થતા હેાય તેથી દરેક ડીગ્રી તાવ વધે પાંચથી આઠ ધબકારા વધે; પણ તેમાં અપવાદ બહુ વાર હેાય છે. તેમ નાડીની ચાલમાં પણ ફેર થાય છે. સાધારણ રીતે તાવવાળાની નાડી ભરેલી (Full) ઉછળતી અને ન દબાય તેવી (Hard) હેાય છે. જ્યારે તાવ બહુ લાંબા કાળ-ઘણાજ દિવસ સુધી જારી રહે ત્યારે નાડી ઘણુજ નબળી (Very weak), અનિયમિત (irregular), વચ્ચે વચ્ચે અટકે તેવી (Intermittant) થાય છે, જેથી જણાય છે કે અંતઃકરણ (Heart) નબળું

પડયું છે. લોહી કાળાશ મારે છે ને બીજા પણ ફેરફાર થાય છે. ઘણે ભાગે ૧૫૦–૧૬૦ ધબકારા ભયસૂચક છે.

(૪) શ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર.

શ્વાસની સંખ્યા ઘણી વધે છે. તંદુરસ્ત માણસને સાધારણ રીતે એક મીનીટમા શ્વાસ ૧૮ થી ૨૦ વખત લેવાય છે, તેની સખ્યાનું પ્રમાણ ગરમીની ડીગ્રીના પ્રમાણે ચોક્કસ નથી, પણ સાધારણ રીતે એક ડીગ્રી વધે શ્વાસની સખ્યા દર મીનીટે ચાર પાચ વધે છે શ્વાસ વધવાથી એકદરે કારબોનીક એસીડ ગેસ જો કે બહાર વધારે નીકળે છે તોપણ જેટલી શ્વાસની સખ્યા વધે તે પ્રમાણે નીકળવી જોઇએ તેના કરતા ઓછી નીકળે છે એટલે લોહીમા બગાડ તો રહે છે. ફેફસાંના અમુક રોગ શિવાય ૬૦–૬૫ શ્વાસની સખ્યા ભયસૂચક છે.

આ ભાગ દરેક જાતના તાવમા એક સરખા નથી હોતા, કેટલા-એકમાં અમુક કલાક રહે છે તેમ બીજામા અમુક દિવસ રહે છે.

વખતે અમુક તાવમા પ્રથમ ટાઢ આવે છે, તેને ટાઢનો વખત કહેવાય ટાઢ વખતમા પ્રથમ હાથ પગ ટાઢા થાય છે, પછી નાક કાન અને હોઠમા ટાઢ લાગે છે, અને પછી આખા શરીરમા ટાઢ આવે છે. પછી ગરમ તપી આવે છે તેને તાવ ભરાવાનો વખત, અને પછી ઉતરવાનો વખત, એમ કહેવાય તે વખતે પસીનો થઇ ઉતરે છે કોઇક વાર પસીનો થયા વગર એમને એમ ઉતરે છે એટલે ક્રમે ક્રમે ગરમી ઓછી થઇ ઉતરે છે, તેવા વખતમા દરદી સુઇ જાય છે અથવા ઉંઘમાં ઉતરે છે ઉતર્યા પછી થાક બહુ લાગે છે કેટલીક વાર તાવ ઉતરે છે ત્યારે ઘણોજ પિશાબ થાય છે અથવા વધારે પડતો પસીનો થાય છે અને વખતે ઝાડા પણ થઈ આવે છે. કોઇક વાર નસકોરી ફુટે છે.

તાવમા કોઇક વાર મરણ પણ થાય છે તે ઘણે ભાગે વધારે પડતો આકરો તાવ બહુ ગરમી ચડવાથી (૧૦૮ ઉપર), લાંબા વખતના તાવમા નબળાઇથી લોહીમા તાવનુ ઝેર રહી જવાથી અને શરીર ઘસાઇ જવાથી પણ બને છે,

તાવના પ્રકાર

૩ વચ્ચે વચ્ચે આવતો તાવ (Intermittant) આમાં ટાઢીઓ તાવ (Malaria) મુખ્ય છે. તેના પ્રકાર

(અ) રોજ અમુક કલાક તાવ આવી ઉતરી જાય, પણ રોજ આવે,

(બ) એકાંતરીઓ—ચોવીસ કલાક રહી પાછો ચોવીસ કલાક બંધ રહી પાછો આવે.

(ક) તરીઓ—અડતાલીસ કલાકના અંતર પછી ત્રીજે ત્રીજે રોજ તાવ આવે.

(ડ) ચોથીઓ ત્રણ રોજ આરામ રહી, ચોથે દિવસે આવે.

(ઇ) કેટલીક વાર દિવસમાં બેવાર—ત્રણ દિવસમાં બે વાર એમ નિયમિત વખતે પણ આવે છે.

આવે છે, તેથી બહુ લાંબો વખત રહે, અને થએલ પરૂનો નિકાસ ન થઇ શકે તો ઘસાઇને દરદી મરણ પણ પામે છે, આ તાવની એક નિશાની એ છે કે હાથ પગનાં તળીયામાં બહુજ બળતરા થાય, ચહેરો પણ વધારે પડતો લાલ થાય એટલે લાલી આવી હોય એવો દેખાવ થાય.

તાવની અસરથી શું પરિણામ આવશે તે જાણવા અથવા અનુમાન કરવા (**Prognosis**) માટે નીચેની બાબતો લક્ષમાં રાખવી જોઇએ.

(૧) તાવની ગરમીનો જોસ-જેમ વધારે તેમ જોખમ વધારે.

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગરમી ૧૦૬°-૧૦૭° થી વધે તો ભયંકર સ્થિતિ થાય છે ને ૧૦૮° થી વધે તો દરદી ભાગ્યેજ બચે છે.

(૨) તાવની જાત—(૧) શક્તિ ઓછી થઇ જાય તેવી જાતના તાવ અને ચિહ્નનો-સન્નિપાત-વાળોયાળો-વગેરે જેમ વધારે તેમ જોખમ વધારે. (૨) ચેપથી આવેલો તાવ.

(૩) પ્રવાહી-પસીનો-પિશાબ-અમી-વગેરે જે નીકળતાં તદ્દન બંધ થાય અને તેમ જો વધારે વખત જારી રહે અને સાથે ગરમી તાવનો જોસ-વધતો રહે તો પણ વધારે જોખમ છે.

(૪) તાવ આવ્યા અગાઉથીજ જો દરદી લોહીઆળ સ્થિતિનો હોય અથવા જુવાન પુર તંદુરસ્ત હોય તો ઉલટું જોખમ વધારે હોય છે. તેવાને જોસદાર તાવ આવતાં દરદ ઉલટું વધારે જોર પકડે છે અને પરિણામ ઘણી વાર ભયંકર આવે છે. તેમ સંધીવા-મુત્રપિણ્ડના અથવા અંતઃકરણના રોગવાળો દરદી હોય તોપણ ભય વધે છે. એકવડીઆં શરીર કરતાં સ્થૂલ-બેવડીઆં શરીરવાળાને તાવ વધારે નડે છે એટલે મુંઝવે છે.

ઉપચાર—ચિકિત્સા

જેમ તાવને અટકાવવા વધારે પડતા આકરા ઉપાયો લઇ તાવને રોકવા તજવીજ કરવી એ જોખમવાળું છે તેમ તદ્દન બેદરકાર રહી પોતાની મેળે મુદત-વખત-થયે ઉતરશે એમ ધારી-બીલકુલ ઉપચાર નજ કરવા એ પણ તેટલુંજ જોખમવાળું છે. દરેક દરદીને જોઇ તાવનાં કારણો તપાસી-અવયવો તપાસવા બાદ ઉપચાર કેવા કરવા અથવા રાહ જોવી અને વચ્ચે ન પડવું કે ક્યારે પડવું તે વિચારમાં લેવું જોઇએ. એકદમ તાવ ઉતારી નાખી-દરદીને નુકશાન ન પહોંચાડાય તે ખાસ ધ્યાનમાં લેવાનું છે. કારણ તપાસી કારણ દૂર કરવું એજ ઉત્તમ રસ્તો છે.

ઉપચાર માટે નીચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ.

(૧) તાવ ઓછો કરવા સાધન-(Sponging) ઠંડા પાણીના ઉપચારથી એટલે વાદળી પાણીમાં બોળી શરીર ઉપર ફેરવવાથી-માથાં ઉપર બરફનું પાણી રાખવાથી. ઠંડા પાણીનો ઉપાય તો બહુ વધારે પડતો તાવ હોય ત્યારે કરવાનો છે, અને તે દાક્તરની હાજરીમાં અને તેની સૂચના અનુસાર થવું જોઇએ, તેમ ન થાય તો ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે. માથા ઉપર ઠંડું પાણી કે બરફનાં પાણી ભરેલી થેલી રાખવામાં હરકત નથી.

૨) ઘટી ગયેલા શરીરનાં પ્રવાહી–ફરી પેદા થાય તેમ ઉપચાર કરવા. પસીનો લાવવાની દવા અને મૂત્રલ દવા આપવી, બાફ પણ આપવી. જુલાબ પણ દરદીની સ્થિતિ જોઇ આપવા. અમુક અવયવો ઉપર ભીનો શેક કરવો.

ગરમ–સહેવાતું ગરમ આસરે ૧૫થી ૨૦ રૂપીઆભાર પાણી તાવના જોસ પ્રમાણે પા–અરધી કલાકે આપવાથી પસીનો પેશાબનો છુટકારો થઇ તાવ ઉતરી જાય છે. માત્ર નિદ્રાને ખસેલ પહોંચાડી ઊઠાડી ન આપવું.

(૩) ખોરાકની પુરતી સંભાળ–

તાવમાં ભૂખ વેઠાવવી; એટલે જીભમાં સ્વાદ ન હોય ત્યાંસુધી કંઇ ન આપવું એના જેવો તાવ ઉતારવા બીજો સહેલો–ઉપયોગી–તંદુરસ્તી જાળવવા રસ્તો નથી, હા, જ્યારે લાંબા વખતનો તાવ હોય, દરદી પોષણ વગર તદન નંખાઇ ગયો હોય, ત્યારે પ્રવાહી–બહુજ પાતળો–રાબ–મગ તુરનું પાણી દુધના જેવો ખોરાક આપવો પડે એ જુદી વાત, પણ તે શિવાય તો દરદીને ખોરાક આપવા જરાય જરૂર નથી. તેવે વખતે પણ પાણી સીવાય બીજો ખોરાક દરદીને ઇચ્છા વિરૂધ્ધ આપવો એ તો તાવ વધારવાનુંજ સાધન છે.

નવશેકું પાણી વખતોવખત છુટથી આપવું: જેથી પસીનો પેશાબ થાય અને ગરમી હઠે. મારો અનુભવ છે કે તાવનું કાંઇ ખાસ કારણ ન હોય, ને સાધારણ તાવ હોય, બદહજમી કે તેવાં કારણથીજ તાવ હોય તો તેમાં બીજી દવા ન દેતાં અરધી અરધી કલાકે આશરે વીશ રૂપીઆભાર ગરમ પાણી અપાતું રહે, તો તાવની ગરમી ઓછી થતાં તાવ હઠી પણ જાય છે. પિત્તના તાવને ખોટી ભૂખ બહુ લાગે છે;

તેમાં ખોરાક નજ આપવો જોઇએ. પેટની બળત્રા ને ખોટી ભૂખ પેટ ઉપર ટુવાલ ભીંજવી નીચોવી ગખ્યો હોય તો મટે છે. માથાં ઉપર ઠંડું પાણી પણ જારી રાખવુંજ જોઇએ 'હાથ પગ ગરમ અને માથું ઠંડું' એ હરહાલતમાં ફાયદાવાળુ જ છે. એ સૂત્ર બરાબર યાદ રાખવું અને અમલમાં મુકવું.

(૪) સાધારણ સંભાળ—

તાવવાળાને બધિંચ મકાનમાં ન રાખવો જોઇએ. અજવાળું પુરતું જોઇએ અને હવાની હરફેર માટે બારી બારણા ખુલ્લા જોઇએ. માથા ઉપર મહુ હવા ન આવવી જોઇએ. ઓઢી ગખવું, પણ હવા ન રોકવી જોઇએ. જોઇએ તો કાનમાં રૂનાં પુમડાં રાખવાં પણ હવા નજ રોકવી.

મનની શાંતિ રાખવી જોઇએ. જરૂર વગર માણુસોએ દરદી પાસે હાજરી ન આપવી જોઇએ. માત્ર સારવારને માટે એકાદ જણની જરૂર હોય તે શાંત બેસી રહેવો જોઇએ.

જે જે ચિહ્નો જણાય તે માટે ઉપચાર કરવા જોઇએ.

કરાવવી એટલે શાંતિ થશે. જો પેટમાં બગાર ન હોય તો પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર, બીસ્મથ, સોડા, અને બહુ આકરી હોય તો વખતે અફીણ પણ મોરફીયાના રૂપમાં કે બીજી રીતે આપવું જોઇએ. મોરફીયાના પ્રવાહીના કે અફીણનાં ટીંકચરના ૩ થી ૫ ટીપાં બસ થશે.

(૩) ઝાડો રોકાએલો હોય તો એરંડીઓ પેરેફીન–લીકવીડ અથવા મીંઢીઆવળ, હીમજ જેવી સારક દવા આપવી તેમ ઝાડો વધારે હોય તો બીસ્મથ કે ચાક મીક્ષ્ચરથી રોકવા.

(૪) માથાંના દુઃખાવા માટે

માથા ઉપર પાણી અને કોલનવોટરમાં ભીંજવેલી પટી કાયમ રાખવી. ગોડ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લગાડવું બહુ દુઃખતું હોય તો લમણા ઉપર બ્લીસ્ટર ઉઠાડવું નવસાર તો. ૧, સુરોખાર તો. ૧, પાણી તો. ૧૦, એ બધું મેળવી માથા ઉપર રખાય છે.

(૫) નિદ્રા ન આવતી હોય તો,

ડોવર્સ પાઉડર–મોરફીયાનું પ્રવાહી–કલોલ હાઇડ્રેટ, પોટબ્રો-માઇડ આપી શકાય. છે; પણ ખાસ દાક્તરની સલાહથીજ આપવાં.

હાથ પગને ગરમ પાણીમાં રાઇ નાંખી તેમાં બોળી રાખ-વાથી એટલે 'બાથ' આપવાથી નિદ્રા આવે છે. લીલી ચા કે લીમડાના પાનને ઉકાળી તેની બાફ લેવાથી પસીનો પણ આવે છે ને નિદ્રા પણ આવે છે. બાફ લીધા બાદ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પ્યાલો એક અને ભૂખ ન હોય તો ગરમ પાણી તેટલું પીવાથી પણ નિદ્રા આવે છે. ચા–કાફી–કાવો નિદ્રા અટકાવે છે એટલે મગજની સ્થિતિ નબળી હોય તે શિવાય તે આપવાં નહિ.

(૬) બહુ કમ શકિત હોય તો,

દ્રાક્ષાસવ-સ્ટીમ્યુલન્ટ મિક્ષ્ચર —અને કસ્તુરી વગેરે પણ આપી શકાય છે. નબળાઇને લીધે ઝાડો પિશાબ રોકાઇ જતાં હોય તો પિચકારી એનીમા (Enema)અને કેથેટર (catheter)થી પીશાબ કઢાવવો પડે છે. એનીમાની કાયમને માટે ટેવ અમુક અપવાદવાળા કેસ શિવાય જેમ નુકશાનકારક છે, તેમ જરૂર વખતે આપતાં બીવાનું કંઇ કારણજ નથી, તે આપવાથી મોટે ભાગે ફાયદો જ છે

થરમોમીટરનો ઉપયોગ.

તાવના વિષયમાં થરમોમિટર (તાવ માપવાની નળી) વિષે થોડી માહેતી આપવાની જરૂર છે.

(૧) થરમોમીટર બગલમાં-મોઢામાં કે ગુદામાં રખાય છે. સાધારણ રીતે બગલ અને મોઢામાં રખાય છે. પણ નાનાં બચ્ચાંને કેટલીક વાર ગુદામાં રાખવાનું સરળ પડે છે.

(૨) થરમોમીટર શરીરની ચામડીને બરાબર અડકવું જોઇએ. નબળા માણસની બગલમાંથી માંસ ખવાઇ ગએલું હોય છે તેથી કેટલીક વાર પોલાણમાં રહે છે ને જો ચામડીને ન અડકે તો બરાબર ગરમી ચડતી નથી. કેટલીક વાર ડાબી જમણી બાજૂમાં ગરમી વધઘટ હોય છે એટલે બનતાં સુધી જે બાજુની બગલમાં રાખતા હોઇએ તેમાંજ રાખવું એટલે સરખામણીમાં ફેર ન થાય.

(૩) સાધારણ રીતે એક મીનીટ કે અરધી મીનીટ રખાય છે. કેટલા વખતમાં ગરમી ચડી જાય છે એ થરમોમીટર ઉપર લખેલું હોય છે. તોપણ એક મીનીટ તો રાખવું સારૂં છે. તેથી વધારે વખત રાખવા જરૂર નથી. ન ચડવાનો શક પડે તો બીજી વાર રાખવું. દરેક વખત રાખતી વખતે પારો થરમોમીટરમાં ૯૫ ડીગ્રી જેટલો ઉતારી પછી રાખવું. આ સાધારણ સુચના ઉપર ધ્યાન ન રહે તો ઘણી વાર ખોટું માપ દેખાય છે.

(૪) બનતાં સુધી સવારે સાત કે આઠ ને સાંજે ચારે કે પાંચે ગરમી માપવી. તાવ ચડવાનો વખત જુદો હોય તો ત્યારે માપ લેવું, પણ કલાકે-કલાકે માપવાની જરૂર માનવી નહિ; તેથી દરદીને અગવડ થાય છે-ઊંઘાતા નથી ને કલાક કલાકમાં

જોવાથી ફાયદો કંઇ નથી. ખાસ કેસમાં ડાકતરને જરૂર લાગે એ જુદી વાત.

(૫) ગરમી માપતી વખતે દરદી બીછાનામાં શાંત હોવો જોઇએ. એટલે તેને ઝાડે-ઝપટે જઇ આવ્યા બાદ તુરત થાક લાગ્યો હોય ત્યારે અથવા ચીડાએલો હોય ત્યારે કે બીજા કોઇ કારણથી મનની અસ્થિર સ્થિતિ હોય ત્યારે ગરમી માપવી નહિ. પણ શાંત થયા પછી માપ લેવું એક દરદીની ગરમી માપ્યા પછી બીજા દરદીને માટે ઉપયોગમાં લીધા પહેલાં થરમોમીટરને પાણીથી ધોવું જોઇએ.

મુખ્ય આધાર દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર છે. તંદુરસ્તીમાં અને જુવાનીમાં જેટલી ગરમી રહેતી હોય તેના ઉપર બહુ આધાર છે. તોપણ બીજી ભયની નિશાનીઓ સાથે ૯૪' અથવા તેથી ઓછો ભય બતાવે છે અને દરદી બચવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

વરમ (Inflamation.)

કારણો-૧ કાપવું લાગવાથી કે ઘસાવાથી; જેમકે કાંટો, છરી, છોલાવું.

૨ કોઇ રસાયણો-જેથી વરમ આવે તેવાં-અડવાથી કે લગાડવાથી; જેવાં કે નેપાળાનું તેલ, રાઇ, લમણ, વગેરે.

૩ ગરમી અથવા થંડી લાગવાથી.

૪ તેમજ અમુક અવયવના રોગના પ્રથમ દરજા તરીકે. આવાં કારણોથી શરીરના કોઇ ભાગમાં-અવયવમાં વરમ થઇ આવે છે.

ધુમાડો, સુકાં ઘાસની દવા, કોઇ પણ વરસ આવે તેવા પ્રકારની ચીજ - મરચાંની રજ વાળી દવા—ખરાબ ધુળ, બહુજ ભેજવાળી અથવા બહુ સુકી હવા ખાંસી કે છાતીના અમુક રોગ, અંત કરણના રોગ, અપચો અથવા અમુક ખોરાકની ચીજ—હાંસીને જમવુ, વધારે પડતાં તીખા-મીઠા-ખાણાં પીણાં, બધકોશ અથવા ગર્ભસ્થાનના રોગથી દમાજ્જુ-કડી લાગવી-ફેફસાંમા જતાં જ્ઞાનતંતુનો વરમ-અમુક માણસો અમુક પદાર્થ કે ચીજથી મનની સ્થિતિ બદલાતા-ફીકરચિતા નબળાઇ વધતા વૃદ્ધાવસ્થામાં ફેફસા નબળાં પડતા દમ ચડી આવે છે

ચિહ્નો—દમ ચડવાની શરૂઆતમાં કેટલાએકને ખુબ પાણી જેવો પિશાબ આવે છે કેટલાએકને ધીમે ધીમે શ્વાસની મુશ્કેલી વધતાં દમ ચડે છે. કેટલાએકને એકાએક નજીવુ કારણ મળતા કે ન મળતા પણ દમ ચડી આવે છે. એક વાર દમ બરાબર લાગુ પડગો,

શકતાં નથી. તોપણ અપચો, ભીનાશવાળી હવા અને અમુક ખોરાકથી કે બંધકોશથી ચડી આવે છે.

ઉપચાર—દમ ચડવાનો વખત અગાઉથી જાણી શકાય તો જે કારણોથી ચડતો હોય તે અટકાવવાં. બહુજ જલદ ગરમ કાફી પીવી અથવા અમુક હુકાડી-ધતુરાની સ્ટ્રેમોનીઅમ બેલેડોનાની કે તેની બીડી પીવાથી અટકાવી શકાય છે. હુમલો થયો હોય ત્યારે, જો પેટ બહુ ભારી હોય તો એનીમા (ઝાડા વાટે પિચકારી), કે ઉલટી માટે દવા આપવી; જે સ્થિતિમાં દરદીને અનુકુળ આવતુ હોય બેસવાની કે ધુંટણ વાળી તકીઓ રાખી તેના ઉપર માથું અઢેલી રાખવાની, તે સ્થિતિમાં રાખવો; જ્યારે બહુ દમથી દરદી મુંઝાતો હોય અને ચેન ન પડતું હોય ત્યારે શ્વાસ વાટે 'નાઇટ્રેડ ઓફ એમીલ' નું ટીપું રૂમાલ ઉપર નાંખીને સુંઘાડવું; અથવા તેનાં કેપ્સુલ આવે છે તે રૂમાલમાં ગોઠવી ફોડી તે સુંઘવા રૂમાલ આપવો પણ એ ઉપાય બહુજ ન ચાલે ત્યારેજ કરવાનો છે, વારવાર કરવાથી દરદીને આરામનો વખત ઘટતો જાય છે. ફેફ્સાંની નળીઓ મરેર મારી કામ કરતી અટકતી જાય છે, ને કાયમની ખરાબી વધે છે. તે ઉપચારનો ઉપયોગ, નજ ચાલે ત્યારે ને બહુજ થોડો કરવાનો છે.

બારીબારણાં બંધ રાખવાથી ઉલટું વધારે નુકશાન છે દમવાળા દર્દીને જ્યારે દમ ચડે ત્યારે ગરમ પાણીમા રાઈનો ભુકો નાંખી તેમાં ગોઠણ સુધી પગ બોળવાથી તથા કોણી સુધી હાથ ઉપર તે પાણી લગાડવાથી ત્યા લોહી ખેંચાતાં દરદ નરમ પડે છે અને સુતી વખતે લેતા નિદ્રા પણ આવે છે સોમલનું પ્રવાહી દાકતરની સલાહથી લેવુ ઘણી વાર તે બહુ સારૂ માફક આવે છે

હુમલો ન ચડયો હોય તે દરમીયાન ખાવા પીવાનુ બહુજ સભાળવુ દમના દરદીએ ભૂખ વેઠવી રાત્રે તો નજ ખાવુ બપોરનુ પણ બહુ તાણીને ન જમવુ જેમ ભૂખ ખેંચે તેમ સારૂ રહે બરાબર ભૂખ વેઠે તો દમ જડ મુળમાથી જાય છે પણ દમના રોગીએ તે જાણતા હોય, તેનો અનુભવ હોય પણ તેમને અપચાથી જઠરની અદર એક એવી ચીજ પેદા થાય છે કે તે ખોટી ભૂખ લગાડે છે તેથી તેઓ બહુ ખાઉ ધરા થઇ જાય છે કરી પાળી શકતા નથી, જે ચીજથી દમ ચડે છે એમ જાણતા હોય તેથી દૂર રહી શકતા નથી લેતી વખતે દમ ચડશે એમ દીવા જેવુ સમજે તોપણ તે ચીજ લેઇને હેરાન થાય ત્યારે તેમ ન કરવા નિશ્ચય કરે છે પણ દમ ઉતરી ગયા પછી પાછા તેના તેજ હુકામા દમવાળાઓ મન ઉપર કાબુ રાખવા જાય તોપણ રાખી શકતા નથી એવા તેના જ્ઞાનતંતુ નબળા થઇ ગયાં હોય છે

ખોરાક—મરચાં-તેલખટાશ મીઠાશ-વધારે પડતો સ્વાદિષ્ટ મરજી વગેરેથી તદન અલગ રહેનારને દમ તુરત મટી જાય છે

દમવાળી પ્રકૃતિ હોય તેણે જો પ્રાણાયમની ટેવ રાખી હોય-બધકોશ ન થાય તેની સભાળ રાખી હોય, તો તેનો દમ સમૂળો નાશ થઇ જાય છે કોઇને તેમ તદન બધ ન પડે તો પણ સહેવાય તેવી સ્થિતિ તો રહે છેજ છાતી—શરીરને મજબૂત કરવા એમજ રસ્તો છે દરેક ઋતુ સહન કરતાં શીખવુ જેથી થોડી ટાઢ ખાવી તડકો

પણ સેવવો ને વરસાદમાં થોડું પલળવું; એમ જો ઋતુની સામે થવા-ની ટેવ તંદુરસ્તીમાંથીજ હોય તો નજીવા થોડા ઋતુના ફેરફાર અસર કરી શકતા નથી તેમાં પણ પાછલી અવસ્થાવાળાએ ૫૦ થી ૬૦ સુધીમાં તો તેવી ટેવ પાડવા બહુજ જરૂર છે. અને તેથીજ હિંદુઓમાં ત્રીજી અવસ્તા વાનપ્રસ્થ-વનમાં-થોડા ખોરાકથી ગાળવાને ફરમાન છે. તે વૈદકીય નિયમને અનુસરીનેજ છે. આજના વખતમાં વનમાં ન વસાય તો પણ હવા-અજવાળું તડકો આવે તેવા પણ પોતાના ઘરમાં એકાન્તમાં-એકલા બહુ થોડાની સોબતમાં રહેવાથી તે અર્થ સરે છે. દમવાળો પોતાને હાથેજ દુઃખી થાય છે. પોતે ધારે તો પોતેજ દમને કહાડી શકે છે. દમ દૂર કરવો એમાં દાક્તર-વૈદ-હકીમની સલાહ ભલે ઉપયોગી થાય, પણ મુળ દરદીની પોતાની આદત-સંયમ અને રહેણી-કરણીથી જરૂર મટે છે.

અથવા મહેજ ઠંડી લાગતાં કે પાણીથી પલળતાં મળેખમ થઇ આવે છે. ઉપરની ચામડીમાથી લોહી અંદરના અવયવમા ભરાવાથી શ્લેષ્મા થઇ આવે છે. તે વખને ઋતુનો વાક કહાઢવાને બદલે પોતાની તબીયત નબળી છે એ સમજાય તો તેજ ખરી હકીકત છે.

ચિહ્નો—ખાસ કરીને આંખ રતાશ પકડે છે અને તેમાંથી પાણી પડે છે. નાકમાથી પાણી પડે છે. માથું ભારે રહે છે અથવા દુઃખે છે ઠંડી લાગે છે. જરા ધગશ-તાવ આવી જાય છે; વખને ૧૦૨° સુધી પણ ચડે છે; સાધારણ રીતે ૧૦૦-૧૦૧° સુધી રહે છે. કળતર હાથ-પગ-કમ્મરમાં થાય છે. છિંકો આવે છે, ખાવાની રૂચી બંધ થાય છે સાદ ભારે થાય છે. વખતે બેસી જાય છે. ગળું સુકાય છે. બહેરાશ આવે છે, તેમ ગંધ પણ ઓછી આવે છે. જીભ-મોઢુ બેસ્વાદ થાય છે. બહુજ નાના બચ્ચાંમાં અને વૃદ્ધમાં નબળાઇને લીધે શરદીમાંથી છાતીના ભયંકર રોગ પણ થઇ આવે છે. રાત્રીને વખતે અને ઠંડા પહોરમા દર્દ-કળતર વધે છે.

ગળે સુતી વખતે ડોવર્સ પાઉડર લેવો. બહુ છિંક આવતી હોય તો સુંઘવાની દવા લેવી.

મોરફીઆ હાઇડ્રોક્લોરાઇડ ગ્રેન (૨), બીસ્મથ નાઇટ્રેટ ૭ ડ્રામ, સોજન ગુંદરનો ભુકો બે ડ્રામ, મેળવી સુંઘણી બનાવવી; તેમાંથી ચોથા ભાગ જેટલી જરૂર પડે ત્યારે થોડી થોડી લઇ ચોવીસ કલાકમાં સુંઘવી. અથવા બીસ્મથ સબનાઇટ્રેટ ૧ ડ્રામ, કપુર ચાર ગ્રેન, સોડા બે ડ્રામ, મેળવી તેમાથી ચપટી ચપટી થોડે અંતરે સુંઘવું; અથવા યુકેલિપ્ટસનાં સુકાં પાંદડાંને ખુબ ચાવી ગળે ઉતારવાથી પણ શરદી નરમ પડી જાય છે.

છાતી-કપાળ-નાકની દાંડી ભમણા ઉપર તજ લવીંગને બારીક વાટી પાણીમા ઉકાળીને લગાડવાં. યુકેલિપ્ટસ તેલ સુંઘવું.

ક્વીનાઇનની પણ અસર સારી થાય છે. હવા બદલ કરવા કોઇક વાર જરૂર પડે છે.

કેટલાએકની માન્યતા એમ છે કે ઋતુ બદલે સળેખમ થાય એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે, પણ એ મોટામાં મોટી ભૂલ ને ખોટી માન્યતા છે. તેથી ઉલટું તે એમ બતાવે છે કે તંદુરસ્તી એટલી નબળી છે કે ઋતુના ફેરફાર ખમી શકતી નથી. સારા તંદુરસ્ત માણસને સળેખમ થાયજ નહીં. સળેખમ થાય તે નબળાઇનીજ નિશાની છે.

ખાંસી-ઉધરસ (Bronchitis)

કારણો—બચ્ચપણુ અથવા વૃદ્ધાવસ્થા ઠંડી અને ભેજ શરદી વાળી હવા-અમુક ધંધા-જેમાં ઝીણી રજકણો શ્વાસમાં જાય; જેમ કે -લોહ, કોયલા, રૂ, અશુદ્ધ હવાવાળાં રહેઠાણો, અંધારાં-હવાની હરફર ન થાય અથવા બહુજ ઓછી થાય તેવાં મકાનો, આસપાસ ગંદગીવાળાં મકાનો.

ઠંડી લાગવાથી ગળાનેા વરમ થાય તેવી ચીજ મરચા, તેલ –તળેની ચીજો વધારે ખાવાથી, ખેારી અશુદ્ધ વસ્તુ ગળામાં જવાથી લેાહીના બગાડથી, ફેફસાના કે બીજા રેાગના ચિહ્ન તરીકે

ચિહ્નેા—શરદી થવી–ગળાંનુ આવી જવુ–સાદ બેસવેા સુસ્તી અને તુટ–કળતર થવી–ઝાડેા બધ–ભુખ ન લાગે છાતી ભીડાવી–બેાખેા થયા કરવુ ઉધરસ આવ્વાજ કરવી બળખા પુષ્કળ–થેાડા–તુરત –મહુ ખાસ્યા બાદ નીકળતા, ગળુ વરડાવાથી બળખામા લેાહી આવવુ, તાવ આવવેા, શ્વાસ રૂંધાવેા છાતીમા સણુસણાટ બેાલવેા, છાતીના ભાગેામા દુખ થવુ

ઉપચાર—પથારીમા રહેવુ. ગરમ પીણા ચા–કાફી–દુધમા થેાડુ ઘી નાખી–રાબ–પીવા કુદરતી જુલાબ લવેા, પસીનેા તથા ઝાડેા સાફ આવે તેવી દવા, ઉલટી થવાની દવા, બળખા નીકળવાની દવા, નિદ્રા લાવવા દવા, રાઇનુ છાતી ઉપર પ્લાસ્ટર, ટરપેન્ટાઇન સ્ટુપસ, બીનેા શેક, તાબાદની દવા, કેાડલીવર ઓઇલ–મધને માખણ મેળવીને, તાવ માટે ક્વીનાઇન કે પસીનાની દવા અળશીની પેાટીસ, શરીરે–ખાસ છાતી ઉપર ગરમ કપડાં–ફ્લાનીલની ડગલી બડી, હલકેા ખેારાક, તેલ–મરચાં –ખટાશના કરી પાળવા તાકાદ માટે લેાદ્ભરમ કે ક્વીનાઇન, છાતી ઉપર ટરપેન્ટાઇન લગાડવુ એકવાર ઉનરસ થવા બાદ ઊથલેા ન મારે માટે ઠંડી ઋતુ–વર્ષાઋતુમાં પુરતી સભાળ

બદલે ઘટવું શરૂ થાય તેનું નામજ ક્ષય. બાકી ઘટવાને ઉમ્મરે તો દરેક અવયવ અને શરીર ક્ષીણ થાય એ તો સ્વાભાવિકજ છે.

૩ શરીરનો બાંધો નબળો હોય તેને તુરત લાગુ પડે, પણ તે નિયમ રૂપે નથી; ઘણીવાર જોરાવર સારા શરીરવાળાને પણ લાગુ પડે છે.

૪ ધંધો—જે ધંધામાં રજકણો ઉડીને શ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં જાય તેવા ધંધાથી પણ લાગુ પડે છે.

૫ શારીરિક આદતો બહુ વ્યભિચારીને, હસ્તક્રિયાની ટેવવાળાને, બેસારૂઓને, અક્રાન્તિઆ અથવા ખાવાપીવામાં અનિયમિત રહેનારાઓને, ખાસ દારૂ જેવા કેફી પીણાં વધારે પડતાં વાપરનારને.

લાગવા માટે પ્રથમ દરદીની તંદુરસ્તી નબળી હોવી જોઇએ. જો માણસ પુરૂં તંદુરસ્ત હોય તો તેને ચેપ લાગવા સંભવ નથી. નબળી તંદુરસ્તી, રોગની બીક ને નબળું મન એ ચેપ લાગવા મજબૂત કારણ છે

ઉપરનાં કારણોથી ક્ષય થાય છે. ટુંકામા જે કારણોથી આખું શરીર ઘસાય અથવા મન, ફેફસા કે આતરડા નબળા પડે તેવાં ગમે તે કારણોથી ક્ષય થાય છે

ચિહ્નો—ક્ષય તીક્ષ્ણ (Acute) અને જીર્ણ (Chronic)એ બે રૂપમા થાય છે તીક્ષ્ણમાં ચિહ્નો જલદી દેખાવ દઇ અને ફેફસાંનો ભાગ તુરત નાશ થઇ છેવટ તુરત આવે છે. બળખામાં લોહી પડે છે. દરદી નબળો થાય છે, ખાઇ શકતો નથી, શ્વાસની મુશ્કેલત વધે છે, તાવ કાયમ રહે છે, ખાસી બપોરના બેસી રાતના આઠ નવ સુધી ચોક્કસ રહે છે પસીનો બહુ આવે છે. ખામ રાતમા કપડાં બધા પસીનાથી તરબોળ થઇ જાય છે. બળખા બહુ નીકળે છે. તે ગંધ મારે છે નબળાઇ અતીશે આવે છે. નિદ્રા બહુજ થોડી આવે છે.

બહુ મારે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે બળખાને તપાસતાં તેમાં ફેફસાંના રેસા (Elastic Tissue) દેખાય છે.

તાવ પણ રહે છે. ક્ષયની જીર્ણાવસ્થામાં કાયમ નથી રહેતો. રાતના બહુ પસીનો થાય છે. શરીરનું વજન બહુ ઘટી જાય છે. નખ વળી જાય છે. છાતી ઉપરના વાળ વખતે સફેત થઇ જાય છે. સાધારણ રીતે બધકોશ રહે છે પણ ઘણીવાર ઝાડા થઇ આવે છે. અંત વખતમાં મોઢું બહુ આવી જાય છે. ઝાડા છુટી પડે છે ને મરણ થાય છે.

ઉપચાર—બની શકે તો જેનો બાંધો નબળો હોય, ઉધરસ અથવા સળેખમ થયા કરતાં હોય તેણે છાતી વખતોવખત તપાસાવી ક્ષય શરૂ થયા પહેલાં થતો અટકાવવાના ઉપચારની જરૂર બહુ છે. તે ન અટકે તો પછી થતાં ચિહ્નોને શાંત પાડવાં જોઇએ અને જીંદગી કેવી રીતે લંબાય તે ઉપર ધ્યાન દેવું જોઇએ; અને તેમ પણ જ્યારે બની ન શકે તેવું હોય ત્યારે સાધારણ તબીયત સારી રહે તથા શાન્તિથી પસાર થાય તેવા ઉપાયાર કરવા જોઇએ.

૧ આરોગ્ય સંરક્ષણ અને ખોરાકના નિયમ બરાબર પાળવા જોઇએ. ઉંચી બેસણીનું હવાશીલ-અજવાળાવાળું મકાન જોઇએ, બારા કરીને સુવાની જગ્યા પુરતી સગવડવાળી, હવાની હરફર થઇ શકે તેવી, ને વધારે પડતાં માણસો સાથે સુવે તેવી ન હોવી જોઇએ. છાતી ઉપર ગરમ કપડું કાયમ રાખવું જોઇએ. પચે તેવો પૌષ્ટિક ખોરાક-જેવો કે દુધ, માખણ, રાબ વગેરે ભૂખના પ્રમાણમાં આપવાં જોઇએ. સ્ત્રીથી પુરૂષે અને પુરૂષથી સ્ત્રીએ અલગ રહેવું જોઇએ. દારૂ, અફીણ, બીડી તેવી કુટેવો હોય તો બંધ કરવી જોઇએ. થાક લાગે તેટલું જોમ કામ ન કરવું. તેમ તદ્દન બેસારૂ-આળસુ જીંદગી ન ગાળવી જોઇએ. ચાલવાની કસરત થાક ન લાગે તેટલી બનતાં સુધી જારી રાખવી જોઇએ. ઉંડા ધીમા શ્વાસ લેવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. પ્રાણાયમ કરવા જોઇએ

ખોરાક પચે તેવો, થોડો, નિયમિત લેવો જોઇએ. ઝાડો સાફ આવે તેવી દવા જરૂર પડે લેવી જોઇએ

દવાની બાબતમાં કાબેલ દાકતર વૈદથી કામ લેવું જોઇએ. ખાસ કરીને તાકાદની તથા પાચનની દવાની જરૂર છે. કડવાણી-કરીઆતું કસંબો-લીંબડાની અંતરછાલ વગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

ક્ષય ઉપર અસર કરનારી દવામાં કોડલીવર ઓઇલ જુદા જુદા રૂપમાં શરુઆતથી નાની માત્રામાં લેવું, પછી અનુકુળ પડતી માત્રા વધારવી. લોહ જે રુપમાં લઇ શકે તે રૂપમાં આપવું. માખણ સાથે અથવા મધમાં વસંતમાલતી અને લીંડીપીપર અપાય છે. સહસ્ત્રપુટિ અભ્રક બહુ સારૂં કામ કરે છે. કોડલીવર ઓઇલને બદલે નાળીએરનું શુદ્ધ તેલ-માખણ વપરાય છે.

ખાંસી માટે—ગળાની હોય તો પોટસ ક્લોરેટ-ટંકણખાર કાગળા માટે—તથા મધ સાથે ગળામાં લગાડવા અપાય છે.

પોટેશ એમોનીઅમ-બ્રોમાઇડ અપાય છે. લવીંગનું તેલ તજના તેલની બનાવટ, ગ્વાયાકોલ-કારબોનેટ-ક્રીઓસોટ વગેરે જુદી જુદી દવા વપરાય છે, પણ તે માટે દાક્તરની સલાહ પ્રમાણેજ કરવું જોઇએ.

અગ્નિરસ—સિતોપિલાદી વગેર આપી શકાય. ઘણીવાર ઉંચા પર્વતની હવા માફક આવે છે. સુકી ઠંડી હવા અનુકુળ આવે છે. ભેજવાળી હવા અનુકુળ આવતી નથી. તડકો પુષ્કળ આવવો જોઇએ. લીમડાનાં ઝાડ નીચે લાંબો વખત દરદી ગાળે તો તેને જલદી આરામ થવા સંભવ છે. સારી સોબતથી, આનંદમાં વખત જાય તેવી સોબતથી પણ ફાયદો છે. દાઢી મુછ વધારવાથી શરદી ઓછી લાગવા સંભવ છે.

લીમડાની અંતરછાલ પલાળીને અથવા લીમડાનાં પતાં પલાળી તીચોવી તેની સાથે થોડો મરીનો ભુકો ગમે તે દવા ચાલતી હોય તે વખતે અથવા દવા બંધ હોય કે કરતા જ ન હોય તોપણ તેનું સેવન દરરોજ સવારમાં કાયમ રાખનારની કાયા તંદુરસ્ત રહે છે. ક્ષયવાળી મેલેરીઆવાળી પ્રકૃતિવાળાએ ખાત્રીથી ક્ષયમનું સેવન રાખવું હિતકર છે.

બળખાની અસર બીજાને ન થાય તે માટે તથા દરદીને બહુ મડાની વાસ દુર કરવા કુકોલીપ્ટસ સુંઘાય છે. સ્પ્રેરૂપે શ્વાસમાં લેવાય છે. બળખા જે વાસણમાં કહાડવા તેમાં ફીનાઇલ જેરી જન્તુઘ્ન ચીજ રાખવી જોઇએ અને તુરત દુર ફેંકી દેવી જોઇએ. ક્ષયનો ફેલાવ બળખા ગમે ત્યાં બેદરકારીથી ફેંકવાથી વધે છે; તેમ ન થાય તે સંભાળવું જોઇએ.

ક્ષયમાં દવા વગરના કુદરત ઉપરના ઉપચાર

૧ ખુલ્લી હવામાં–જેમ બને તેમ મકાનની બહાર લીમડા જેવાં ઝાડની નીચે બેસવું ઉઠવું.

૨ પુરતો તડકો અંગ ઉપર આવવા દેવો. ગરમી બહુ હોય તો ખુલ્લા તડકામાં બહુ ન બેસવું; પણ અજવાળું પુરતુ હોય ને તડકો ઓછો આવતો હોય તેવી જગ્યામાં બેસવું, હરવું, ફરવું પણ તેવી જગ્યામાં, ગરમ કપડું ઓઢી રાખવું. જો ઠંડી હવા હોય તોપણ હવા પુરતી લેવી.

૩ હાથ પગ ઠંડા રહે તો ગરમ પાણીથી ભરેલી બાટલી હાથ પગ પાસે ગરમી લાગે તેમ રાખવી.

૪ પ્રાણાયામ–ઉંડા શ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા (Breathing exercises) બહુ થાક ન લાગે તેવી–વખતોવખત કરવી. કલાક કલાકને અંતરે થોડા થોડા પ્રાણાયામ થયા કરે તો વધારે સારૂં. શ્વાસ ઉંડા લેતાં કે મૂકતાં દુઃખ થતું હોય તો તેટલા જોરથી શ્વાસ ન લેવા મૂકવા, પણ સહેવાય તેવાં દુઃખની પરવા ન કરવી.

૫ ચાલવાની પૂરતી કસરત સવાર સાંજ લેવી.

૬ ખોરાકમાં ગાયનું દુધ લેવું. ફળ જે માફક આવે તે લેવાં. જેને માંસનો ખોરાક ખપતો હોય, લેવાની ટેવ હોય, તેણે પાચનના પ્રમાણમાં લેવો. જો કે દુધ જેટલો તે ફાયદાવાળો નથી. આજ ઘેારણ ઉપર કૉડલીવર એાઇલ કામ કરે છે. કૉડલીવર ઓઇલ લેવા ન માનતા હોય અથવા હજમ ન થતું હોય અથવા વાસને લઇને પી શકાતું ન હોય તો તેને બદલે માખણ, લીલાં નાળીયરની અંદર નાળીઅર બંધાતું હોય તે તાજું નાળીએર–કોપરેલ તેલ પણ લઇ શકાય છે.

૭ ઝાડા થઈ જતા હોય તો ગરમ પાણી પીવાથી કંઇક રાહત મળે છે–પણ તે છુટથી પીવું જોઇએ.

૮ હાથથી શરીરના ભાગની ચામડી ઘસીને અથવા ચામડી ઉપર ઝીણું લુગડું પોચે પોચે હાથે ફેરવી દરદીને સારૂં લાગે તેમ કરવાથી પણ સારી રાહત મળે છે.

૯ વખતોવખત ગરમ પાણીથી નહાવું જોઇએ. દિવસમાં બે વાર ન બને તો પણ એકવાર સારી પેઠે પાણીથી નહાવું જોઇએ. પાણી ઠંડી ન ચડે તેવું ગરમ જોઇએ.

૧૦ ગળખામાં લોહી પડતું હોય તો ઠંડા પાણીમાં બોળી છાતી ઉપર કપડું રાખવું જોઇએ. શરીરને તે વખતે પુરતો આરામ દેવો જોઇએ. લીંબુ ચુસવાથી પણ અથવા લીંબુનું શરબત પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૧૧ ક્ષયના દરદીને કંઇ દવા ન દેતાં માત્ર એકલા દુધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને આર્ય વૈદો તો એટલે સુધી કરી રખાવે છે કે તૃષા લાગે તોપણ પાણીને બદલે દુધજ આપે છે તેમ અમુક વખત રાખ્યા પછી સોનાનો વરખ, વસંતમાલતી, શત-પુટી કે સહસ્ત્રપુટિ અભ્રક-પીપર મધ-માખણ સાથે નાની માત્રામાં આપવાથી લાંબો વખત સેવન કરે ને સાથે ખુલ્લી-હવા-તડકો-જોઇતી એટલે થાક ન લાગે તેટલી ચાલવાની પ્રાણાયામની કસરત કરે. અને મન શાંત રહે તેવું વાંચન ચાયન, રમન ગમતમાં મન રોકાએલું રહે તો આરામ થવા ઘણો સંભવ છે. ક્ષયમાં તાવને રોકવા વધારે પડતી દવા ન લેવાય પણ પેટ ઉપર પલાળેલી સ્વચ્છ માટીને કપડાંમાં લપેટી રાખવામાં આવે ને ગરમ થયે બદલાવવામાં આવે, થોડું થોડું જરા નવશેકું પાણી કે મોળી ચા કે કાઢી આપવામાં આવે તો તાવ નરમ રહે છે. બહુ તાવ હોય

તો ઠંડા પાણીથી સ્પંજ કરવુ જોઇએ સ્પંજ—એટલે વાદળી કે ટુવાલ કે કપડુ ઠંડા પાણીમા બોળી લપેટવુ—ફેરવવુ રાત્રે સુતી વખતે લીમડાના પાનની બાફ પણ જરૂર પડે અપાય છે થોડો તાવ બહુ હરકત કરતા નથી બીજો ખોરાક માફક ન આવે તો એકલા દુધ-ફળનો રસ-અથવા ફળ ઉપર રહેવાથી તાવ ઓછો રહે છે ને આરામ મળે છે મન આનદમા રહે તેવુ વાચન-રમત ગમત-સુગંધી પદાર્થનુ સેવન-શુદ્ધ ચોખ્ખી હવા એજ તેનો ઉપાય છે

છાતીની મુઝ-(Angina Pectoris)

કારણ—છાતીની મુઝ ઘણી વાર હૃદય (Heart)ના રોગવાળાને થાય છે તેનાં કારણમા જ્ઞાનતંતુ અને લોહીની નસોની ખેચ એ હોય છે કોઇકવાર હૃદય (heart) તદુરસ્ત હોય તેવાને પણ અચાનક થઇ આવે છે તેનાં કારણોમાં નીચેનાં મુખ્ય છે, શરીરને બહુ થાક લાગે તેવુ શારીરિક કામ ઠંડી લાગવાથી મન ઉપર ખુશી કે બહુ દીલગીરી થાય તેવા અચાનક ખબર મળવાથી, વધારે પડતુ ને ભારે ખાવાથી અને વખતે પેટની અંદરના અવયવોના રોગથી થાય છે

આવા હુમલા વખતોવખત થાય છે અને કોઇક વાર સખ્ત હુમલો હોય તો દરદી મરણ નજીક છે એમ સમજી પણ શકે છે ને કોઇકવાર કંઇ મદદ હોય તે અગાઉ કે પહોંચે તો પણ મરણ પામે છે.

એકવાર જેને હુમલો થયો તેને ઉપરનાંમાંથી કોઇપણ કારણ સહેજ મળતાં ફરી હુમલા થયા કરે છે.

ઉપચાર—ઉંડા શ્વાસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. તેથી દરદ ઓછું-સહેવાતું થાય છે. એકવાર હુમલો થયો હોય તેણે ઉપરનાં કારણને પ્રસંગજ ન મળે તેમ વરતવુ જોઇએ. વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઇએ; ભારે ન ખાવું જોઇએ; વધારે ન જમતાં થોડી ભૂખ વેઠવા કાયમની ટેવ પાડવી જોઇએ.

દુઃખાવો હોય તે વખતે છાતી ઉપર રાઇ-ગાઇનું પ્લાસ્ટર-ચોળવાની દવા લીનીમેન્ટ ક્લોરોફાર્મ અને લીનીમેન્ટ બેલેડોના, નાઇટ્રેટ ઓફ એમીલ સુંઘાડવુ પણ તે દાકતરે અથવા એકવાર દાકતરે બતાવી તેણે સૂચના આપ્યા પ્રમાણે જ. પોતાની બેદરકારીથી સુંઘવાથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. નાઇટ્રોગ્લીસીરીન થોડી માત્રામાં અપાય છે. ઉપરાંત સતેજ (Stimulant) શામક Sedatives) કે ખેંચ તાણ-ઓછી કરે તેવી (Anti-spasmodic) દવા અપાય છે. પણ તે દાકતરે બતાવ્યા પ્રમાણે અપાવી જોઇએ.

આ છાતીની મુંઝમાં દાકતરની મદદની પુરી જરૂર છે અને તે તાત્કાલિક. તે વગર દરદી દુઃખી થાય છે અને અચાનક મરણ પણ થાય છે. સોમલનું પ્રવાહી (Liq. arsenic)નાં થોડાં ટીપાં જમ્યા બાદ પાણીમાં ફરી મુંઝ ન ચડવા આપવાં જોઇએ. અને તે થોડા દિવસ જારી રાખવાથી ફરી મુંઝ ચડતી નથી.

મુર્છા-ચક્કરી આવવી. Fainting

હૃદય (Heart) કોઇ વાર જ્યારે અચાનક કામ કરતું અટકી જાય છે ત્યારે મુર્છા આવે છે. દરદી ઉભો હોય તો એકદમ બેસી જાય છે, વખતે પડી પણ જાય અચાનક બેશુદ્ધ થઇ જાય છે.

કારણો—નબળા બાંધાવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોને-ખાસ સ્ત્રીઓને-જલદી ઉશ્કેરાય કે દીલગીરી કે લાગણી થાય તેવાને કોઇ કારણથી લોહી બહુ ગયું હોય તેથી-લોહીના બગાડથી-પાંડુમાં થયો હોય એટલે જેને લોહીમાંથી લાલાશ ઘટી પીળું અને ફીકું પડી ગયું હોય તેને; હૃદય (heart)ના રોગથી; બહુ તમાકુના વપરાશથી; બહુ બળવાથી; પીશાબની નળી પસાર કરવાથી; શરીરના કોઇપણ ભાગ ઉપર કાપકુપ કરવાથી, બહુજ ખરાબ ગંધ કે તેવા અવાજથી; શરીરના કોઇ ભાગમાંથી જમીને બેઠા હોય તે વેળા પેટ ઉપર પાટુ લાગવાથી; શરીર જ્યારે બહુ ગરમ હોય ત્યારે વધારે પડતું ઠંડુ પાણી પીવાથી; બહુ ખાવાથી, અપચાથી; શરીરના કોઇ ભાગમાંથી લોહી બહુ વહેવાથી જેવા કે અર્શમાં મોટી નસ તુટવાથી, અચાનક અણધારી મનની પીડા વધવાથી અને તેવાં બીજાં કારણોથી મુર્છા આવી જાય છે.

હવા ખુબ આપવી; આસપાસ ટોળું વાળી ન ઉભવું; દીલ, છાતી, હાથ, પગ, ઉપર ધીમે ધીમે હાથથી, ઘસવું; ઠંડુ પાણી ચહેરા ઉપર જોરથી ચાર પાંચ વાર છાંટવું; એમોનીઆ સુંઘાડવું; ડુંગળીના ગાંઠીઓ હાથેથી કચરી તે નાકથી જરા છેટે ધરવો એટલે તેમાંથી એગોનીઆ નીકળશે; અથવા સ્મેલીંગ સોલ્ટ નાક આગળ ધરવું; નાકને આંગળી વચ્ચે લઇ જરા મસળવું; છાતી પેટ ઉપર લીનીમેન્ટ એમોનીઆ કે કપુર કે ટરપેન્ટાઇન લીનીમેન્ટ ચોળવાં; ગરમ પાણીની બાટલીથી ઠંડા ભાગ શેકવા: શ્વાસ બરાબર ન ચાલે તો દરદીના હાથ બે કોણીથી પકડી તેના માથા ઉપર લઇ જઇ પાછા તેની છાતીથી દબાવી, શ્વાસ લેતો થાય તેમ કરવું; છાતી-હૃદય ઉપર પોચે હાથે હથેળી ઠબકારવી, જેથી હૃદય સચેત થશે.

છાતીનો ધબકારો વધવો—Palpitation.

કારણ—હૃદયના રોગથી, વધારે પડતું ખાવાથી, બહુ ભારે જમવાથી, બંધકોશથી, વાયુ રોકાવાથી, પેટ ચડવાથી, હૃદયના કે ગુલ્મપિંડના અમુક રોગથી, તમાકુ, દારૂ, જલદ ચા-કાફીથી પણ ધબકારો વધી જાય છે. વાઇ, હિસ્ટીરીઆ એવા રોગથી, વધારે પડતાં મૈથુનથી, બહુ સફેત પાણી જવાથી-પ્રદરથી-જેથી હૃદય નબળું થઇ શક્તિ ઘટે તેથી, વધારે પડતી મહેનતથી પણ ધબકારો થઇ આવે છે. સ્ત્રીઓને-બહુ જાડાં સ્ત્રી પુરૂષોને અને મોટી ઉમ્મરવાળાને બહુ થાય છે. જેમ અટકાવ-ઋતુ બંધ થવાથી પણ થઇ આવે છે તેમ વાંધાથી, એટલે અટકાવ વખતે અને પછી બહુ લોહી પડવાથી પણ થાય છે.

ચિહ્નો—છાતીના ધબકારાની સંખ્યા-જોર વધે છે અને તેને લઇ મુંઝવણ- બેચેની પણ વધે છે. ચહેરો વધારે પડતો લાલ-ચળકતો થઇ જાય છે. શ્વાસ પકડાઇ જાય છે, એટલે લેવાતો નથી, માથું

બહુ દુખે છે, માથા ઉપર લોહી ચઢી જવાથી ચક્કરી આવે છે, નાડી જોરથી ચાલે છે

ઉપચાર—શામક-જેવા કે પોટેસ બ્રોમાઇડ-કસ્તુરી જેવી સ્નાયુ શિથિલ કરનારી દવાઓ (Anti-spasmodic) તાકાદની દવા-લોહ જેવી છાતી હ્રદય ઉપર બેલેડોના પ્લાસ્ટર, જુલાબ કે વાતહર, અને જે ચિહ્નો હોય તે દૂર કરવા યોગ્ય ઉપચાર, આરામ લેવો ભૂખ વેઠવી, અને મન ઉશ્કેરાય એવા કામ કે લાગણીથી દૂર રહેવું

જલોદર—(Ascites)

કારણ—કલેજામા જાતી પોરટલ વેન ઉપર દબાણ થતાં લોહી બરોબર ફરી ન શકતું હોવાથી, પેટમાંના પડધા, પાણી એટલે લોહીની નસોની દબાણમાથી બહાર ઝરતુ પ્રવાહી એકઠુ થઇ પેટ વધે છે ખાસ કરીને જ્યારે યકૃત લાંબા વખતથી સંકોચાયેલું રહે છે ત્યારે તેમ થાય છે તેજ પ્રમાણે પેટમાથી જતી બીજી નસોના દબાણથી કે ફેફસા કે હ્રદયના રોગથી નસો ઉપર દબાણ થવાથી, થાય છે. કેટલાએક ચામડીના રોગથી, મુત્રપિંડના રોગથી પણ થાય છે બહુ ટાઢ લાગવાથી પણ થઇ જાય છે

પાણી છે એમ પડખાભેર થવાથી કે બેઠા થવાથી ભાગ ઉપડેલા જણાય તેથી અને પાણીના થડકાથી જાણી શકાય છે.

જલોદર—એટલે પાણીનો પેટમાં ભરાવો—મુખ્ય કરીને યકૃતના રોગથી થાય છે; તે શિવાય હૃદય અને મુત્રપિંડના રોગથી થાય છે. તે ઓળખવા સાધારણ રીતે નીચેની હકીકત ઉપયોગી થઇ પડે છે.

જ્યારે પ્રથમ સોજો હાથ પગના છેવટ ભાગથી શરૂ થયા બાદ લાંબે કાળે પેટમાં પાણી ભરાય ત્યારે ઘણે ભાગે હૃદયનો—Hearts કે Lungs) આમ હૃદય કે ફેફસાનો રોગ મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે પ્રથમ સોજો ચહેરા ઉપર, કપાળ ઉપર, આંખના પોપચાં નીચે, શરૂ થાય ત્યારે ઘણે ભાગે મુત્રપિંડનો રોગ કારણ હોય છે, સાર બાદ બીજા ભાગ પેટ પગમા ફેલાય છે. આ સોજાવાળા ભાગને આંગળીથી દબાવતા જે ખાડો પડે તે પાછો ભરાતાં જરા વખત લાગે છે. તેમ શરીરનો રંગ પણ સફેત ફીકાશ પડતો રહે છે.

જ્યારે પ્રથમ પેટ ઉપર સોજો થઇ પછી હાથ પગ ઉપર થાય છે ત્યારે યકૃતના રોગથી થાય છે. તેમાં શરૂઆતમાં કોઇવાર કમળો થાય છે. ઉપરનાં ચિહ્નો ધ્યાનમાં રાખવાથી મુળ રોગ શું છે તેનું અનુમાન થઇ શકે છે.

ઉપચાર—જ્યારે શરૂઆત હોય છે ત્યારે જુલાબો આપવાથી, પિશાબ લાવવા મુત્રણ દવા આપવાથી, અને પસીનાની દવા આપવાથી ફેર પડે છે. જે અવયવના રોગથી થયો હોય તેનો ઉપચાર કરવો જોઇએ. પાણી પીવા ઓછું આપવું જોઇએ. નીમક વાળી અને પાણી પેદા કરે તેવી ચીજો ઓછી આપવી જોઇએ, એટલે પચવામાં ભારી ચીજ, ઘી, અડદ, ચણા, ઘઉં વાલ, સાકર, ખાંડ જેવી ન આપવી જોઇએ. પ્રવાહી ખોરાક દુધ શિવાય ઓછો અથવા તદ્દન આપવો ન જોઇએ. પાણી કઢાવવું જોઇએ. જો કે મુળ રોગને

આરામ ન થયો હોય તો પાણી કઢાવવાથી થોડો વખત આરામ રહે પણ ફરી ભરાઇ આવે છે

પુરતો આરામ દેવો જોઇએ બીજા ઉપચિન્હોની દવા કરવી જોઇએ

ઉલટી

કારણો—ઉલટી ઘણે ભાગે પેટના કારણથીજ થાય છે, વખતે મગજ ઉપરના અમરને લઇને પણ થાય છે

પેટના કારણો—

પેટની અંદર ન પચે તેવી અથવા વરમ લાવે તેવી ચીજ દાખલ થવાથી તે દુર કરવા ઉલટી થાય છે ખોરાકમા જીવતી ગાણી આવવાથી,

મગજના કારણોમા—

હીસ્ટીરીઆ કે વાઇથી, ન ગમતી ગંધથી—જેમકે કેટલાએકને ડુંગળી લસણ હીંગ જેવી ચીજની સહેજ ગંધ આવતા ઉલટી થઇ જાય છે ફીરમીશના ઉછાળાથી—સારણ ગાંઠથી, ગર્ભસ્થાનના રોગથી બ઼ ખારીના જોરથી દરીઆમા મુસાફરી કરતી વખતે, આધાશીશીથી મગજના બીજા રોગથી.

આપવાજ નહી, એટલુ જ નહી પણ છેલ્લી ઉલટી થયાને ચાર પાચ કલાક ગયા બાદજ બહુજ થેાડુ આપવુ, અને તે પણ મને તેા બરફના ઠંડા પાણી કે સેાડાવેાટર સાથે થેાડુ થેાડુ આપવુ જે સ્થિતિથી ઉલટી એછી આવે તે સ્થિતિમા રહેવુ, જેમકે કેટલાએકની સૂવાની સ્થિતિમા, પડખા ઉપર રહેવાથી કેટલાએકને અહેની એમવાથી એાછી ઉલટી આવતી હેાય તેા તેમ કરવુ આરામ આપવેા ખુલ્લી હવામા દરદીને રાખવેા, દરીઆની મુસાફરીથી ઉલટી થતી હેાય તે વખતે બહુ પવન આવે ત્યા ચત્તા સુઈ-પડી-રહેવાથી ઉલટી મેાળ-એાછા આવે છે દરીઆના પાણીના કેાગળા કરવાથી કેાઇકને ઉલટી બધ થઇ જાય છે દરીઆ સામુ ન જોવાથી ઉલટી એાછી થાય છે દવામા-મરકુડી નાની નાની કકરી ચુસવી કેાઇપણ રીતથી થેાડુ અફીણ, પેટ ઉપર રાઇનુ પ્લાસ્ટર-મેાઢામા ચપટી ભરી મરીના દાણા લઇ ખુબ ચાવવા, અને તે મેાઢુ તીખુ રહે ત્યાસુધી ચાવવા સેાડાની ભુકી આપવી પેટ ઉપર કેટલીકવાર રાઇથી આરામ ન થાય તેા લીનીમેન્ટ મેનેડેાના કે કલેારેાફાેર્મ ચેાળવાથી આરામ થાય છે

કેટલીકવાર ક્ષયના કેસમા બળખા સાથે લેાહી જાય તે ઉપરાત પેટનુ પડ છેાલાયુ હેાય ત્યારે ઉલટી સાથે લેાહી પણ જાય છે જે રેાગનુ તે ચિન્હ હેાય તે રેાગની સારવારની ફેર પડે છે ઉપરાંત દરદીને આરામ પુરતેા દેવેા સુતેા રાખવેા લેાહ, અરગટ વગેરે દવા દાક્તરની મદદથી દેવી, કેટલીવાર જુલાબ-એનેમા-દેવા જરૂર પડે છે ઉલટી બધ થયા બાદ એાછામા એાછા નવ કલાક કઇ ખેારાક ન જ આપવેા ખેારાકથી ઉલટી વધે છે ભૂખ લાગી હેાય તેાપણ આ સાવચેતી બરાબર રાખવી

(૧) ખોરાકની સાથે સબંધ ગખતાં કારણો–વધારે પડતુ ખાવુ, ઉતાવળે ચાવ્યા વગર ગળી જવુ પુરતુ ન ચાવવુ, પુરતી લાળનુ પેદા ન થવુ, અને જલદી ગળવાથી, અથવા ન ચાવવાથી અને વૃદ્ધાવસ્થામા લાળ પુરી પેદા થતી નથી, અથવા બહુજ પાતળી પાણી જેવી લાળની અંદરનો ક્ષાર હોય તે બહુ ઓછા ક્ષાર વાળી હોવાથી દાત ગ ડી–પડી ગયા હોય તેથી, અનિયમિત વખતે ખોરાક લેવાની ટેવ–વધારે વખત અને વધારે ખો ાકની ટેવ, બરાબર ન રધાએલો ખોરાક, કઠોળ જેવી અપાચ્ય વસ્તુ, નથી પચતુ એમ જાણ્યા છતા ખાવાની ટેવ, કાચા પાકા કઠોળ સ્વાદ માટે ખાવાની ટેવ, જમતી વખતે વધારે પાણી પીવાની ટેવ જમતા વખતે બહુ વધારે પડતા, પ્રવાહી ખાણા દાળ–કઢી ઓસામણ–દુધ–છાશ–લેવાની ટેવ, બહુ મસાલા ખાવાની ટેવ આવી ખોરાકની ટેવથી અને ખરી કકડીને ભુખ લાગ્યા વગર ખાવાથી અપચો થાય છે, જમી ઉઠી નીમકના કોગળા ન કરવાને લીધે દાતની વચ્ચે ભરાયલો ખોરાક સડવાથી તથા તેથી થતા પરૂથી–પાયુરીઆથી (pyuria) અપચા વાળા દરદીઓમા નેવુ ટકા ઉપરમાના કારણો હોય છે

વધારે પડતી ચિંતા–ફીકર–દીલગીરીથી, કેાઇકવાર અતિ ખુશાલીથી, મગજના રેાગથી, જ્ઞાનતંતુ નિયમિત કેમ ન કરતાં હેાય તેથી, આવાં આવાં જુદાં જુદાં કારણેા પણ અપચેા રહે છે.

(૩) પેટની દીવાલ બરાબર, સંકેાચાતી ન હેાય અથવા પેટની અંદર જવાનેા માર્ગ અને પેટમાંથી આંતરડાંમાં ખેારાક જવાના માર્ગની સંકડાશ હેાય તેથી, ખેારાક પેટમાં લાંબેા વખત પડી રહેતેા હેાય અથવા પચ્યા અગાઉ જલદી આંતરડાંમાં ધકેલી દેવાતેા હેાય તેની હરકતેાથી પણ અપચેા થઈ જાય છે. તમાકુ, ચા, દારૂ, કેાફી, અફીણ, ભાંગ, જેવી ચીજોની હાજરીથી પણ અપચેા થઇ જાય છે. મન ઉપરની અસરથી પણ થાય છે, જેમ કે ફીકર, ચિન્તા–દિલગીરી–શેાક વગેરેથી ગરમ મસાલા તથા તેજાના જેનાથી મુળ ચીજનેા સ્વાદ ઢંકાઇ જઇ તે ચીજનેા કુદરતી સ્વાદ ને સુરસ જાણવામાંજ આવતા નથી તે પણ અપચેા કરે છે.

અપચાનાં ચિહ્નેા.

જમ્યાબાદ ઠીક નથી રહેતું. સુસ્તી આવે છે, દુઃખાવેા થાય છે, ભુખ બરાબર લાગતી નથી કાળજું—છાતીમાં બળતરા થાય છે, રુચિભંગ થાય છે મેાઢું બેસ્વાદ થાય છે. કેટલીક વાર પેટમાં ભુખ હેાય છે પણ જીભનેા સ્વાદ તદ્દન જતેા. ખેારાક લેવાતેા નથી–તરસ–તૃષા–લાગનીજ નથી, અથવા બહુજ લાગે છે. ખેારાકના સહાયી પેટનેા ભરાવેા જણાય છે. બહુ બદબેા મારે તેવેા પવન છુટે છે. ઉપરા ઉપર ઓડકાર આવે છે. ધબરકા આવે છે, મેાઢાંમાંથી પાણી બહુ છુટે છે, મેાઢું વાસ મારે છે, મેાઢું ખરાશવાળું રહે છે; મેાળ, ઊબકા આવે છે, પેટમાં આંતરડાંમાં આંકડી આવ્યા કરે છે. શ્વાસ ગંધાય છે, દાંત દુઃખે છે, દાંત ખાટા થઈ જાય છે; પેઢાંમાં સડેા થઇ પરૂ નીકળે છે; જીભ, મેાં, મલેદ્વાં અથવા જાય છે, તેમના ઉપર ચાંદાં પડે છે, ઝાડા

બહુજ થાય છે, અથવા બંધકોશ રહે છે; વખતે ઉલટી પણ થાય છે; તાવ આવી જાય છે, ચીડીઓ સ્વભાવ થઇ જાય છે, ગમગીની રહ્યા કરે છે, કંઇ કામકાજમાં ચિત્ત લાગતું નથી; માથું દુ:ખે છે, ખોટા ખ્યાલ-સ્વપ્નાં આવે છે, અને જીવતાં મુવા જેટલો મુઝાય છે.

ઉપચાર—પેટમાં અપચો કરે તેવી ચીજ કે ખોરાક હોય તે ઉલટી કરાવી કહાડી નાંખવો. ખરી કડકડતી ભૂખ વગર નજ જમવું, ખોરાક નિયમિત વખતે, થોડો, લાંબે અંતરે, લેવા ટેવ પાડવી; જે ચીજ જેને માફક ન આવતી હોય તે તેણે હરગીજ નજ લેવી; પ્રમાણ ઓછું લેવું. પેટના ચાર ભાગ કરવા; એક ભાગ હવા માટે ખાલી રાખવો; એક ભાગ પાણી માટે રાખવો ને બે ભાગ જેટલો ખોરાક લેવો. ટુંકામાં જમ્યા બાદ પેટ થોડું ખાલી રહે તેમ કરવું, પણ પેટ તણાય તેટલું ન જમવું. જ્યારે ભારે મિષ્ટાન્ન અને બહુ ઘીવાળું ને પચવામાં કઠણ ખોરાક જમવામાં આવે તે વખતે ખાસ જરા ભમ્યા ઉઠવા ટેવ રાખવી.

થાય છે ને તેનો દોષ એ ફળો ઉપર અપાય છે. ફળ જેવી કોઇ સહેલાઇથી પચે તેવી બીજી ચીજ નથી; જે મોઢામાંજ પાણી થઇ જાય તે ન પચે એમ અનેજ નહીં; પણ હકીકત એમ છે કે જમવા વખતે કેરીનો રસ ખવાય તેમાં અથવા કેળાં ખવાય તેમાં. ઘી સાકર નંખાય-વધારે પડતાં ખવાય; ને પછી દોષ કેરી કેળાને દેવાય છે.

નિયમ રાખવો જોઇએ, કે ફળમાં ઘી સાકર વગેરે કંઇ નાખવું જ ન જોઇએ, ને રોટલી પુરી હમેશ ખાતા હોઇએ તેથી ઓછાં ખાવા જોઇએ; આટલું ધ્યાનમાં રખાય તો કદી અપચો ન થાય.

ફળ ખાવાનો વધારે સારો વખત જમ્યાબાદ નીચે જીવે જે ખાવાં હોય તે એકલાંજ ખાવાં તેથી પુરો સંતોષ થાય છે; વળી ધીમે ધીમે તે ચાવવાને ઉતારતા તેથી પેદા થતી લાળ-થુંક તેની મીઠાસ-સ્વાદ વધારે છે ને ખાધેલા ખોરાકને પચાવવા મદદ રૂપ નીવડે છે.

ફળ માત્ર પચવામા સહેલાં છે; પણ તે સાથે જે વધારે પડતો ખોરાક લેવાય છે, તેજ નડવાનું કારણ છે એ બરાબર સમજી રાખવુ જોઇએ.

જમતી વખતે વચમાં પાણી પીવાથી જઠર-રસ નબળો થાય છે ને પચાવ થતો નથી.

જમ્યા પછી દરદ થતુ હોય તેવાએ તો ખાસ ચાવીનેજ અને સાદો થોડો ખોરાક ખાવો જોઇએ.

જમવામાં ફળ ખાવાંજ હોય તો રોટલી વગેરે બીજો ખોરાક ઓછોજ લેવો જોઇએ પણ તેમ ઓછેથી ભૂખ્યા રહ્યા જેવું લાગ્યા કરે છે તે ન ઉતરી જાય એમ કાળજી રાખવી જોઇએ. જો કે તે અતી મુશ્કેલીથી અને મનના પુરા કાબુ વગર અસંભવીતજ છે.

પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેને જે ચીજ માફક નથી આવતી એમ ચોક્કસ થયુ હોય તેણે તો તેવી ચીજથી અલગજ રહેવુ જોઇએ દવા લેવી ને તેવી ચીજ લેવાનો મોહ રાખવો એ ઉનની તદુરસ્તી ખરાબ કરે છે.

દવા બાબત–અમ્લ વિરૂદ્ધ (Alkalies) જેવા કે સોડા, પોટેશ, એમોનીઆના ક્ષાર અથવા હાઇડ્રોકલોરીક ડાઇલ્યુટ, સીન્કોના–ઝેર કોચલુ–કડવાણીઓ–કરીઆતુ, કડુ–સુદર્શન, કલમ્બો, વાતહર જેવા કે હિંગ, સુવા, અજમો, પીપ મેન્ટ; ડાકતર વૈદ્યની સલાહથી લેવા જોઇએ

કેટલીક વાર અફીણ, સોમલ જેવી દવાની જરૂર પડે છે પણ તે ડાકતર—વૈદ્યજ આપે ત્યારે અજમાવવાનાં છે. આ શિવાય–બીસ્મથ, પેપ્સીન, પેપેન, માલ્ટાઇન વગેરેનો ઉપયોગ પણ દરદી પોતાથી કરી શકતો નથી, તે માટે પણ વૈદ્કીય સલાહની જરૂર છે

હેડકી—(Hiccup)

કારણો—વધારે ખાવાથી, વાયુ વધારે તેવી ચીજ ખાવાથી જઠરની કોયળી વધી જવાથી, નબળાઇથી, થાકથી, છાતી કે હૃદયના રોગથી, હીસ્ટીરીઆથી, એમ જુદાં જુદાં અસંખ્ય કારણોથી હેડકી થઇ આવે છે.

ઉપચાર—જે મુળ કારણ હોય તેના ઉપચાર પ્રથમ કરવા જોઇએ. તે નાબુદ થયે પોતાથી મટી જશે ઉપરાંત—

૧ ઉંડા શ્વાસ લેવાથી ને શ્વાસને બને ત્યાં સુધી રૂંધવાથી એટલે રોકી રાખવાથી મટે છે. ૨૫–૩૦ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ રોકો એમ પાંચ મીનીટ સુધી કરવાથી અટકે છે.

૨ ગોઠણને ઉભા રાખી તેને સાથળ વડે પેટની સાથે ખુબ દબાવવાથી અને તેમ થોડીવાર રહેવા દઇ ફરી તેમ કર્યા કરવાથી અટકે.

૩ જીભને બહાર જોસથી ખેંચી પકડી રાખવાથી અટકે છે.

૪ નાકનાં ફોરણાં બન્ને દબાવી બહુ નાને નાને ઘુંટડે ઠંડું કે ગરમ પાણી પીવાથી અટકે છે. દશ પંદર વાર પાવલી ભાર અરધા ભાર ગરમ પાણી ધીમે ધીમે નીચે જોર કરી ઉતારવું જોઇએ.

૫ બન્ને હાથની મુઠી વાળી જોસથી મુઠી દબાવી રાખવાથી અટકે છે. તેમ અંગોઠાનાં ઉપલાં ટેરવાંને આંગળી વડે જોસથી દબાવી પકડી રાખવાથી અટકે.

૬ બહુ હઠીલી હેડકી ઉંચે કડામાં કે દોરડીમાં બન્ને હાથે લટકી થોડી વાર તે સ્થિતિમાં રહેવાથી અટકે છે

૭ બન્ને હાથથી કમ્મર જોરથી દબાવી રાખવાથી પણ અટકે.

૮ અચાનક ધ્રાસ્કો પાડવાથી કે બીક ઉત્પન્ન કરવાથી અટકે.

ઉપરના કુદરતી ઉપચારથી ન અટકે તો

૧ પેટ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર લગાડવું. તેથી ન અટકે તો પાવલી કે ૭ આના ભાર રાઈનો ભુકો આશરે પાશેર નવટાક પાણીમા પાઈ દેવાથી અટકે છે.

૨ જીભ ઉપર બહુજ થેાડું નિમક, અથવા કોઈને ખાંડ, જરા મુકી ગળવા તજવીજ કરવાથી અટકે છે

૩ છીંક લાવવાથી જેમ કે તમાકુ સુઘાડવાથી કે છીંક લાવવા બીરમથ ને કપુર જેવી દવા સુઘવાથી છીક આવી અટકે છે.

૪ મેન્થોલનુ જલદ મિશ્રણ સ્પીરીટમા કરી તેના દસ દસ ટીપા થેાડા પાણીમા પાવાથી અટકે છે

૫ કાળા મરીના ભુકકાની ગેાળમા નાની નાની ગેાળી વાળી ધીમે ધીમે ગળવાથી અથવા મરીના દાણા ધીમે ધીમે ગળી જવાથી અટકે છે.

૬ મેારપીછનેા લાલ ભાગ બાળી તેની રાખની કાગળમા બીડી વાળી પીવાથી અટકે છે.

૭ સલ્ફોનલ (sulphonal) દસથી પદર પંદર ગ્રેનની માત્રા ગરમ પાણીમાં આપવાથી વખતે અટકે છે.

૮ ખેારાસાની અજમાનેા કલ્ક (Ext Hyascyamus) ની ચાર ગ્રેનની ગેાળી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાથી અટકે છે

૯ કપુર કાચલીનેા ઝીણેા ભુકકો કરી પાણી સાથે વટાણા જેવડી ગેાળી કરી વખતેાવખત આપવાથી ફાયદેા થાય છે

૧૦ શણ, હળદર, અડદ પાવલી પાવલી ભાગ લઇ તેને ખાંડી ચાળી ચલમમા ભરી જોસથી પીવાથી હેડકી મટી જાય છે.

ઘણીવાર હેડકી એટલી હઠીલી થાય છે કે તે અમુક દિવસેજ એટલે કાળે મટે છે; બધા ઉપચાર નકામા નીવડે છે. તેનું એક કારણ એ છે કે દરદી પોતાના મનથી એમજ દ્રઢતાથી માને છે કે આ હેડકી મને મટશે જ નહિં એટલે તેથી તે બંધ થતીજ નથી, કેમકે મનનો ભાગ જે શ્વાસ, હ્રદયનું ચાલવું વગેરે ક્રિયા નિદ્રામાં ને હરેક વખતે પોતાથી કર્યાજ કરે છે, અને જેના ઉપર આપણો કાબુ નથી અથવા બહુજ જુજ છે તે ભાગમાં દ્રઢતાથી ઠસાઈ ગયું હોય છે કે હેડકી મટશે જ નહિ, તેથી તે ચાલ્યાજ કરે છે. અમુક કાળ ગયા બાદ દરદી થાકી જઇ નિરાશ થવા આવે છે ત્યારે પોતાથી કંઇ દવા વગર અથવા ગમે તે દવા કે ટુચકાથી મટે છે.

શ્વાસ થઇ ગયા પછી એટલે દરદી મરણ પથારીએ પડયો હોય તે વખતે જે હેડકી થાય છે તે શ્વાસની અડચણની જ ક્રિયા છે, અને તે વખતે તુરત જીંદગીનો છેડો આવે છે તે હેડકી એ આ હઠીલી હેડકીથી જુદી છે. તેની દવા નજ હોય. તે વખતનાં દરદીનાં ચિન્હ તદન જુદાંજ હોય છે, અને તે સહેલાઇથી જાણી શકાય છે; તેમ તે બહુ લાંબો વખત જારી પણ રહેતી નથી. થોડા વખતમાં દરદી મરણજ પામે છે. તે હેડકી જેને શ્વાસ ઊઠ્યો છે કે થયો છે તેજ છે અને તે અંતનજીકની નિશાની જ છે.

બંધકોશ (Constripation)

કારણો—૧ આંતરડાંમાં કંઇપણ એવી ચીજ ભરાઇ ગઇ હોય કે જેથી ઝાડો તેમાંથી પસાર ન થઇ શકે, આંતરડાંની સંકોચાવાની સ્થિતિ કમ થઇ ગઇ હોય, પિત્ત અને આંતરડાંમાં પેદા થતાં પ્રવાહીની પેદાશ ઓછી થવાથી ઝાડો સખત થઇ ગયો હોય, તેથી બંધકોશ થઇ આવે છે. તેમ બહુ ઓછો ખોરાક લેવાયો હોય તો પણ બંધકોશ થાય છે.

૨ જ્યારે ઝાડાની હાજત થઈ હોય ત્યારે ઝાડે ન જતાં ઝાડો રોકી રાખવાની ટેવથી, અનિયમિત વખતે ઝાડે જવાની ટેવથી, ખોરાકમાં ઝાડો સુકવી નાખે તેવા તીખા ખાસ પદાર્થો લેવાથી, બહુ મસાલેદાર ખાવાથી, અફીણ ખાવાની આદતથી, બહુ બીડી પીવાથી, બેસી રહેવાની ટેવાથી. અપાચ્ય અને અપથ્ય ખોરાક લેવાથી, મન ઉપરની બહુ ફીકર ચિન્તાથી, પાંડુરોગથી, નબળાઈથી, ગર્ભસ્થાનના રોગથી, આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી, પ્રદરથી કે ધાતુ ક્ષયથી કે એવાં એવાં કારણથી બંધકોશ થઈ આવે છે.

૩ પુરતી શરીર મહેનત ન થાય તો બંધકોશ થાય છે.

૪ બેસી રહેતા ધંધાવાળાને પણ થાય છે.

૫ વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં સંકોચવાની સ્થિતિ કમ થવાથી નીચેના ભાગમાં ઝાડો ભરાઈ રહે તે પોતાથી ઘણીવાર આવતો નથી અને તેમાં એકઠો થઇ આંતરડાંની શકિતને વધારે નબળી પાડે તેથી પણ બંધકોશ જણાય છે. બંધકોશની ફરીઆદ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુ જોવામાં આવે છે.

બગાસર જોર કરવુ અને તે વખતે પેટ ને વાંસા તરફ જોરથી પાછળ ખેચવુ' એટલે ઝાડો ઊતરશે. કદાચ વાર લાગે તો સહેજ જોર કરવુ પણ કરાંજવુ નહિજ. કરાજવાથી લોહી નીચેના ભાગમા ઊતરી પ્રથમ બંધકોશ ને પછી અર્શ પેદા કરે છે થોડા દિવસ ટેવ પડતાં સુધી અગવડ પડશે પણ પછી જીદગી આખી સુખમા જશે

આતરડા ઢીલા પડી ગયા હોય બગબર સંકોચાતાં ન હોય, તો કસરત અને યોગવાથી તે સકોચાશે, તેથી ફાયદો ન થાય તો જોરકોચના જેવી તાકાદવાળી દવા લેવી

ઝાડો નરમ આવે તેવી સારક દવા લેવી, જેમકે મીઢીઆવળ, હિમજ, સ્વચ્છ એરડીયુ, ગધક ને મધ, વિલાયતી મીઠુ વગેરે

બધકોશ દુર કરવા કેટલીએક સુચના

નિયમસર પગે ચાલી લાણુ ફરવા જવુ

શ્વાસ ઊડા નિયમિત લેવા

1 પેડુ અને પેટના સ્નાયુઓને ટટાર બેસી પીઠના તરફ અદર ખેચી સકોચવા, આમ પાએક કલાક કર્યા કરવુ

' પેટને મારી પેઠે હાથથી ચોળવુ.

I સવાના પહોરમાં ઝાડે જતાં પહેલાં અરધી કલાકે શેર-સવાશેર ઠંડુ પાણી પી જવુ

; રાતના વખતે સુતી વખતે ભીનો પારો પેટ ઉપર રાખવો

૭ સુતી વખતે શુદ્ધ એરડીઆ-લીકરીડ પેરેફીન-અથવા દુધ પંદર ભાર ગરમ કરીને તેમા બે તોલા ઘી નાખીને પી જવુ

૮ જમ્યા બાદ ફળ ખાવાની ટેવ રાખવી ખાસ ૮૬ પુરુષોને તે કારે કે મીઠાં ફળ એ સારક છે

૯ ઘઉંના ગુલાંને આશરે બે તોલા લઇ તે સાથે માખણ અને સાકર મેળવી ચાટી જવાથી ઝાડો નરમ આવે છે.

૧૦ આરો-સ્ટાર્ચના કરતાં સાકરથી ઝાડો જરા વધારે બંધાય છે અને ચરબી એ ચીકાશવાળા પદાર્થ કરતાં નરમ ઝાડો લાવે છે.

જુલાબ કેમ અસર કરે છે?

જુલાબ માટે જે દવા અપાય છે તે બધી શરીરને ઉપયોગી ન હોઇ લોહીમાં ગયા પછી તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવી પડે છે. તે કાઢી નાંખવા લોહીમાંથી તથા બીજાં પ્રવાહીમાંથી પ્રવાહી વધારે પડતું નીકળી બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે, અને તે પ્રવાહી આંતરડાંમાં કે પેટમાં કચરો જામી ગયો હોય તે કહાડવા મદદ કરે છે. આ પ્રમાણે જુલાબ અસર કરે છે.

સાધારણ રીતે આપણા લોકો માને છે કે જુલાબથી નબળાઇ આવે, એ ઉપરની હકીકત જાણ્યા પછી વાજબી લાગે છે. એટલે પેટમાં બગાડ હોય કે બીજા કારણસર જુલાબ લેવા પડે તો એ વખત ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે ન છુટકે જુલાબ લેવો પડે તો લેવો, પણ તે સિવાય વખતોવખત-નજીવા કારણે કે એક ટેવ તરીકે જુલાબ લેવો સારો નથી. તેમ એકવાર જુલાબ લીધા પછી ખાવાપિવાની એટલી સંભાળ રાખવી કે ફરી જુલાબ લેવોજ ન પડે.

વળી વખતોવખત જુલાબ લેવાથી આંતરડાં પોતાનું કામ પણ કરતાં નથી એટલે ખરી જરૂર વગર જુલાબ લેવાના નથી જરૂર પ્રમાણે એરંડીઓ, નસોતર, કેસ્કેરા સેગ્રેડા, લીકવીડ પેરેફીન, વગેરે દાક્તર વૈદની સલાહથી લેવાં.

સાદાં ગરમ સાબુવાળાં પાણીની કે એરંડીઆં વગેરે દવાની પીચકારી ગુદા દ્વારાએ લેવી. જ્યારે પેટની દીવાલ બહુ ચરબીથી આગળ

જરૂર છે, તે પ્રથમ નક્કી કરવુ જોઇએ. કેટલીક વખતે ઝાડાને બહુ રેાકવાથી નુકશાન છે; એટલે કારણ શેાધી પછી અટકાવવા યત્ન કરવેા. જેમ કે મૂત્રપિંડના ઝર્ણ રેાગેામાં અથવા યકૃતના કેાઇ રેાગમાં અચાનક ઝાડા રેાકવાથી ભગાડ નીકળનેા બંધ થઇ નુકશાન થાય છે.

ખેારાકનેા ફેર કરી ઝાડા અટકાવાય છે. દુધ ને સેાડાજ આપવાથી કે એકલી છાશ આપવાથી, ઝાડા અટકાવી શકાય છે પેટ અ તરડામાં કચરેા-પડતર-વાસ-સડેલેા ખેારાક હેાય તેા ઉબરેા હલકેા જુલાબ આપવેા જોઇએ, જેમકે એરંડીઉ કે હીમજ-હરડે

જ્યારે ઝાડામાં વરમ આવે એવા ગરમ-પ્રવાહી નીકળતા હેાય ત્યારે કારબેાનેટ એાફ સેાડા જેવા અમ્લ વિરૂદ્ધ આપવાથી ફાયદેા થાય છે.

ભગાડ કહાડવા સાબુના પાણીવાળી એનડીમા સહિત અથવા તે વગર યુનર દ્વારા પિચકારી આપવી પડે છે ગરમાળાનેા ગેાળ તેાલા ૨ (બે) કે અઢી ને દશ પદર મરીના દાણા સાથે પનર રૂપીઆ ભાર પાણીમા ઉકાળી પાચ ભાર પાણી જેટલું રહે તેટલુ પીવાથી સારેા ઝાડેા આવે છે તેથી તુરત ઝાડેા ન આવે તેાપણ પનવી પછી સારેા ઝાડેા આવે છે. એરંડીયુ કરતા પણ આ સારૂ દવા બહુજ ઉપયેાગી છે અને સ્વાદે રામ જેવીજ લાગે છે.

ઝાડા દરમીયાન ખેારાક બહુજ થેાડો ને પચે તેવેાજ લેવેા જોઇએ. દહીંભાત –દહીંભાત–એકલુ ગઉં ખાતું નહીં તેનું દહીં–છાશ–અપાય છે, તેમ વાતહર દવા પણ અપાય છે.

ગ્લીસીરીન એ આંઉમની પિચકારી આપવાથી ઝાડો છુટી જુલાબ લાગે છે. પિચકારીથી ઝાડો ઊતરાવવા હજૂ બહુજ વહેમ છે પણ પેટ સાફ લાવવા પિચકારી જેવેા સાદેા ને સુનરેા ઉપાય બીજે એકેય નથી.

કેટલીક વાર ગરમ પાણી થેાડે થેાડે અંતરે પીવાથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે. હરસ–વાળા કેટલાક દરદીઓ પેાતાને હાથે વર્ષો સુધી દરસવારમાં ઝાડા માટે પિચકારીજ લે છે અને તંદુરસ્ત રહે છે. પિચકારીથી નબળાઇ આવે છે, એ તદ્દન ભૂલભરેલી માન્યતા છે.

માત્ર પડે છે, ને હાજત તેવીને તેવી રહે છે. પિત્તની ગેરહાજરીથી અથવા આંતરડાના સડાથી ઝાડો બહુજ દુર્ગંધ મારે છે. એટલી દુર્ગન્ધ હોય છે કે બીજાને સહન કરવી મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ખોરાક માટે અભાવ થાય છે તૃષા-તરસ-બહુ લાગે છે. પિશાબ ઉતરતાં બળતરા થાય છે, અને પિશાબ બહુ થોડો લાલચોળ ઉતરે છે. પિશાબ ગંધ પણ બહુ મારે છે. યોનિ મારફત પણ ગરમ પાણી નીકળે છે કેમકે યોનિનો વરમ થઇ આવે છે.

થોડો તાવ રહે છે. દરદી નાહીમત, ચીડીઆળી, દીલગીર સ્વભાવવાળો થઇ જાય છે. વખતે હેડકી બહુ આવે છે. તદ્દન નાતાકાદ થઇ, હાથપગ ઠંડા થઇ, હોંશ વગરનો થઇ જાય છે.

દવાથી તુરત ન મટે તો જીર્ણું મરડો થઇ જાય છે. ત્યારે જોકે દરદ ઓછું થાય પણ જળાસ લોહી પડયા કરે છે. જીભ ઉપર ચીરા પડી જાય છે. નાતાકાત થઇ જાય છે, તાવ આવ્યા કરે છે, વાળ ખરી જાય છે. બહુ લાંબું ચાલે તો નબળાઇથી મરણ પણ થાય છે. જ્યારે ચેપી મરડો ગામમાં ચાલતો હોય ત્યારે મરડામાં ઘણાં મરણો થાય છે.

દુઃખાવાનું બંધ થવું, વધારે પડતું લોહીનું પડવું, પિશાબનું પેદા થવુંજ અટકી જવું, એ મરણ નજીક છે એમ સૂચવે છે.

લોહી જળાસ ઓછાં થાય ને ઝાડો ઉતરવા માંડે એ મટવાનાં ચિન્હ છે. જ્યાંસુધી એકલા જળાસ અને લોહીજ પડે ને ઝાડો બીલકુલ નજ હોય ત્યાંસુધી હજુ જોર છે એમ સમજવું.

મરડાવાળાને કેટલાએકને જેમ ભૂખ લાગતીજ નથી, તેમ તેથી ઉલટું કેટલાએકને બહુજ ખોટી ભૂખ લાગે છે, પણ તે માત્ર બળતરાજ છે, અને તે પેટ ઉપર ભીનું લુગડું જારી રાખવાથી સાંત પડે છે.

ઉપચાર—મરડાવાળા દરદીએ પથારીમાજ રહેવુ જોઇએ ઘર આતમા એરંડીયુ તેની સાથે થેાડા ટીપા લેાડેનમ (ટીંક્ચર ઓપીયમ) આપવાથી ફાયદેા જણાય છે

મરડાની ખાસ દવા તેા આઇપીકેયુઆના (આરડાના મુળને મળતી અંગ્રેજી દવા) છે તેની મેાટી માત્રાજ આપવી જોઇએ સાગમા સારેા રસ્તેા એ છે કે પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર મુકી પા કલાક પછી આઇપેકિક-રેડીક્ષનેા ભુકેા આશરે ૨૦ થી ૨૫ ગ્રેન થેાડા મધમા, અને તેમા થેાડી સુંઠ નાખી ચટાડી દેવેા, એટલે મરડેા પકડાઇ જશે દરદીએ પથારીમાંજ પડયા રહેવુ જોઇએ, પાણી ન પીવુ જોઇએ બહુ તૃષા લાગે તેા બરફ મળે તેા તેની કટકી મેાઢામા ગળવી તે ન મળે તેા પાણીના કેાગળા કરવા, પણ થેાડુ પાણી ન ચાલે તેાજ પીવુ પહેલી મેાટી ઉપર મુજબની માત્રા આપ્યા બાદ ખેારાક પણ ત્રણ કલાક સુધી નજ લેવેા સાત આઠ કલાક પછી તેજ દવા અરધી ૧૦ થી ૧૨ ગ્રેન તેજ રીતે આપવી જો આઇપીકેકયુઆનાથી ઉલટી થાય તેા બીજી વાર તે આપતા અગાઉ પા કલાકે ટીંક્ચર ઓપીયમના ૫ થી ૧૦ ટીપા થેાડા પાણીમા આપવા. આઇપીકેકયુઆનાથી ઉલટી થઇ જાય ને પેટમા નજ ટકે તેા તેને ઇન્જેકશનના રૂપમા (Emetin Hydrochloride) ઇમેટીન હાઇડ્રેા કલેારાઇડ તરીકે અપાય છે અને તેથી ઉલટી ન થતા મરડા ઉપર સારી અસર થતી જોવાય છે

અથવા ખસખસના ડોડવાનાં બી ઊકાળેલ પાણીનો શેક કરવાથી. ઝાડાની હાજત અટકી જાય છે, માટે તે શેક પણ કરવો.

દરદીને ખોરાક નજ આપવો. એકલી છાશ ઉપર કે તુરતનાં મેળવેલાં દહીં ઉપર રાખવો. દહીં અથવા છાશમાં મીઠું ને જીરૂં શેકીને ભુકો નાંખવો. બીજો ખોરાક નજ આપવો એ વધારે ઠીક છે. મરડો કંઇંક રસ્તા પર આવે પછી દહીં છાશ સાથે નરમ ભાત બહુ ચોળીને આપવો; પછી રઢી ભાત આપવાં; પણ મરડાને મટે ચાર પાંચ રોજ થતાં સુધી હરગીજ કઠણ ખોરાક ન આપવો. મરડામાં વખતે ભૂખ બહુ લાગે છે; તો ભૂખ વેઠવી. છાશ પીવી, પણ ખોરાકને પડખે નજ ચડવું. દરદી મરડો મટી જવાથી રસ્તા ઉપર હોય છે તેવામાં જો ખોરાકની ઉતાવળ થઇ તો મરડો ઊથલો મારે છે ને પછી મટવામાં મુશ્કેલી વધે છે.

આંતરડામાં આંતરડાના પડની નાદુરસ્ત સ્થિતિ થતાં તેમાં ખોરાક પાણી હત્તા વાટે જે ઝીણાં જન્તુ અથવા તેનાં ઈંડાં પ્રવેશ કરે છે તે તેમાં વધી મોટા થાય છે, અને પચાવને હરકત કરે છે તથા બીજી રીતે નડે છે.

આ કીરમીઆમાં મુખ્ય જાત ગોળ ને લાંબાની છે જે આશરે ૬ થી ૧૧–૧૨ ઇચ લાંબા હોય છે. આ સિવાય દોરા જેવા પણ કીરમીયા થાય છે તેમ ચપટા પણ થાય છે. ચપટા કીરમીયા ઘણા લાંબા હોય છે, વખતે આંતરડાંની લબાઇ જેટલા લાંબા થાય છે.

કારણો—ખોરાક અથવા પાણી વાટે જન્તુ અથવા ઇંડાં જવાથી થાય છે. તે વધવા આંતરડાંના પડની સ્થિતિ તેને યોગ્ય ભેજવાળી નાદુરસ્ત જોઇએ. ગળપણ ખાવાથી વધારે થાય છે. ચપટા અને દોરા જેવા ઘણે ભાગે માંસાહારીમાં વધારે થાય છે. બચ્ચામાં કીરમીયાનું જોર વધારે હોય છે.

સુધીનો હોય છે અને તે મગજનો કે તેવો બીજો છે એમ લાગે છે પણ જીવડાને લીધે હોય છે. તેવામાં Santonin જેવી દવા આપવાથી તાવ ઓછો થઇ ઉતરી પણ જાય છે. બહુ તાવ હોય ત્યારે જીવડાને લીધે તો નથી તે કાળજીથી તજવીજ કરવી જોઇએ. દાંત કડકડાવ્યા કરે છે; ખાસ નિદ્રામાં કકડાવે છે, માથું દુઃખે છે; કાનમાં અવાજ થયા કરે છે. આ ખની કીકી મોટી થાય છે વખતે આખથી ત્રાસું જુએ છે. આંખનાં પોપચાં ચઢી આવે છે, અને એંચતાણ પણ આવી જાય છે પવન બહુ છુટે છે. ખોરાક ખાધા છતાં બચ્ચુ નબળું રહે છે. લોહી ભરાતું નથી, અને ચીડીઆઉ-દીલગીર-રહ્યા કરે, છે. રાતમાં ચમકે છે, બીકણ રહ્યા કરે છે, અને તદ્દન નખાઇ જાય છે.

ઉપચાર—જે જાતના કીરમીઆ હોય તે પ્રમાણે દવા જુદી જુદી છે.

ગોળ લાંબા કીરમીયા જેનો બહુ પ્રચાર છે તે માટે સેન્ટોનીન (Santonin) અકસીર દવા છે, તે આપ્યા અગાઉ વધારે સારૂ એક એરંડીઆનો જુલાબ આપવો જોઇએ; પછી ખાવા ઓછું આપવુ જોઇએ, ભુખ વેઠાવવી; અને રાત્રે જ્યારે સેન્ટોનીન આપવું હોય તે ટંક ખો ાક ન લે એ ઇચ્છવા જેવું છે. પછી સુવા અગાઉ થોડી સાકરની ભુકીમા સેન્ટોનીન ખવડાવવું. સવારે એરંડીઉ આપવું, એટલે કીરમીયા ઝાડામાં નીકળશે. જો જીવડા નીકળે તો વચ્ચે બે ત્રણ દીવસ જવા દઇ પછી ફરી તેજ પ્રમાણે એરંડીઉ આપી સેન્ટોનીન આપવું. જો દરદી એરંડીઉં ન લઇ શકે તો સેન્ટોનીન સાથે કેલોમલ અને સોડાની ભુકી યોગ્ય પ્રમાણમાં અપાય છે. આ શિવાય કેલોમેલ અને સોડા એકલાં આપવાથી પણ જીવડા નીકળે છે. હીમજ ને સોડા અપાય છે, વખમો, કાકચીઆ શેકીને મીઠાં સાથે ખવરાવે છે. બીજી કડવાણીની પણ અસર થાય છે. દોરા જેવા કીર-

મીયાની પણ સેન્ટોનીનજ દવા છે, જોકે તેમાં ગુદા દ્વારા પિચકારીથી વધારે ફાયદો થાય છે, કેમકે તે ગુદાના નીચના ભાગમાજ વસે છે. ચપટા કીરમીઆ (Tape Worms) ઘણે ભાગે માંગાહારીમા થાય છે તે માટે એકસ્ટ્રાકટ ઓફ મેઇલફર્ન વપરાય છે તે આપ્યા અગાઉ પણ દ્દીને ભુખ વેઠાવવી જોઇએ, અને એરંડીયુ પણ આપવુ જોઇએ.

કીરમીયા થતા અટકાવવા એ મહૂથી ઉત્તમ રસ્તો છે તે માટે તંદુરસ્ત–પુરો પાકેલો–ખોરાક આતરડા તંદુરસ્ત રહે તેવા સભાળ–બહુ દુધ–મીઠાશ–ન આપના, સ્વચ્છ પાણી આપવુ બીજી રીતે સ્વચ્છતા જાળવવી અને અપચો ન થાય તેની પુરી સભાળ લેવી વધારે પડતી મીઠાશથી આતરડાનુ પડ કૃમિ રહેવા–ઉછેરવા લાયક થાય છે. તેમ બહુ અપચો થવાથી–ઝાડો કબજીયત થવાથી પણ આંતરડાનુ પડ બરાબર તંદુરસ્ત ન રહેતા તે ઉત્પન્ન થવા લાયક બને છે. સાધારણ રીતે બચ્ચાંને પેટમાં જીવડા બહુ પડતા હોય તેને જીવડા નીકળી ગયા પછી જાથુકને માટે હમ્મેશ કાચ્ય-કરીઆતુ કે તેવી કડવાણી લામો વખત જારી રાખવાથી જીવડા ન રહી શકે તેવા આંતરડાં થાય છે. મીઠાશથી દુર રહેવુ જોઇએ. મીઠી–ચીજથી સડો થાય એટલે જીવડા પેદા થાય છે.

(૧) પિત્ત પોતે જાડું કઠણ થઇ નળીનો મારગ રૂધે છે તેથી નીકળી શકતું નથી, ને તે પાછું લોહીમાં સુમાઇ રંગ આપે છે.

(૨) પિત્તનળીનું પડ વરમ આવવાથી નળી બંધ કરી દે છે.

(૩) પિત્તનળી પોતે સંકોચાઇ સાંકડી થઇ જઇ પુરતાં પિત્તને નીકળવા દેતી નથી તેથી એકઠું થય છે.

(૪) પિત્તનળીના નજીક કોઇ ગાંઠ યકૃત વગેરેમાં થઇ નળી ઉપર દબાણ કરી પિતનો રસ્તો બધ કરે છે.

બીજી રીતે એટલે પિત્તનળીની હરકત શિવાય કમળો નીચેના કારણથી થાય છે

(૧) કેટલાએક તાવના પરિણામે.

(૨) કોઇપણ ઝેર-સર્પનું, ફોસફરસ, પારો, ત્રાંબુ વગેરે લોહીમાં દાખલ થવાથી.

(૩) યકૃત સંકોચાઇ કામ કરતું અટકે છે તેથી

(૪) યકૃતમાં લોહી બહુ ભરાવાથી.

(૫) અચાનક માનસિક ફીકર-ચિન્તાથી

(૬) જ્યારે લોહી બહુ અસ્વચ્છ રહે છે—ન્યુમોનીઆ—ખરાબ હવાથી; નવા જન્મેલાં બચ્ચાંમાં.

(૭) સખ્ત બંધકોશથી

(૮) કોઇવાર ચેપી રોગ તરીકે ફેલાય છે.

ચિહ્નો—પ્રથમ ચિહ્ન આંખ પીળી દેખાય છે; પિશાબ પીળો થાય છે, શરીરની ચામડી પણ પીળી દેખાય છે, પસીનો વગેરે પણ પીળાશ પકડે છે માત્ર ઝાડાનો રંગ સફેદ—પિત્તની ગેરહાજરીથી થાય છે. હોઠ અથવા દાંતના પેઢાંને આગળથી દબાવીએ તો પીળાશ

દેખાય છે. પીશાબની અંદર સફેત બ્લોટીંગ પેપર બોળીએ તો તે પણ પીળાશ પડતો પીળો થઇ જાય છે બંધેકોશ મજબુત રહે છે, ઝાડો બહુજ ગંધ મારે છે, અરૂચિ થાય છે; ખોરાક લઇ શકાતો નથી, સુસ્ની આવે છે, આખા શરીરમાં કળતર બહુ થાય છે કામકાજ કરવા વૃત્તિ ઘટી જાય છે દરદી દિલગીર રહ્યા કરે છે, કોઇક વાર સોદી ઉલટી અથવા ઝાડા વાટે જાય છે જ્યારે ઝાડો સફેત રંગનો હોય ને વધારે પડતી વાસ મારતો હોય ત્યારે પિત્ત પેદા થતુ નથી એમ સૂચવે છે તંદુરસ્તીમા પિત્ત જેમ ઝાડાનો રંગ આપે છે તેમ ગંધ દૂર કરવાનું પણ કરે છે

બરોળનું વધવું—(Enlargement of Spleen)

બરોળ અથવા બરોળનું મુખ્ય કર્તવ્ય લોહીનો સફેત રંગ લાલ કરવાનો છે, તેથી જ્યારે બરોળની કાંઈ પણ વ્યાધિ મોટું થવું વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીની ફીકાશ ખાસ વધે છે.

કારણ—તાવને લીધે-મેલેરીઆ-ટાઢીઆ તાવથી તે વધે છે. જો તાવ થોડા વખતમાં ઉતરી જાય તો બરોળ વધતી નથી; પણ વખતો વખત આવ્યા કરે, લાંબા વખત સુધી નજ ઉતરે, અથવા ઝીણો ઝીણો રહ્યાજ કરે, તો તે એકદમ વધી જાય છે. આ સિવાય તેમાં લોહી કરવાની અશક્યતાથી અને વખતે લોહીમાં સફેત રજકણ બહુ વધી બરોળનો ખાસ વ્યાધી લ્યુકીમીઆ (Leukaemia) થાય છે. ત્યારે વધે છે.

ચિહ્નનો—તે ખાણાં જેવડી મોટી જણાય છે. સાધારણ રીતે ડાબી બાજુ પાંસળાની નીચે એવી રીતે પડી રહે છે કે આંગળીથી દબાવતાં તેની કોર પણ જણાતી નથી. પણ જ્યારે વધે છે ત્યારે પાંસળાં નીચે સાફ કોર જણાય છે, ને વધતાં વધતાં ડુંટી સુધી પહોંચે, તેવડી ખાણા જેવડી થઇ, આખું પેટ ભરાવી નાંખે છે, જેથી તેના દબાણથી અનાજ પચવામાં-પવનની છુટ થવામાં અડચણ થાય છે. દરદી ફીકો લોહી વગરનો થઇ જાય છે; નબળો થઇ જાય છે; શ્વાસ લઇ શકાતો નથી. નસકોરી ફુટે છે. દાંતનાં પેઢામાંથી લોહી નીકળે છે, અને હાથ પગ ઉપર સોજા ચડી, બહુ લાંબું થાય તો જલોદર પણ થઇ જાય છે. જઠર ઉપર દબાણ થવાથી ખાધાથી તુરત ઉલટી પણ થાય છે, અને આતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી પવનની છુટ થતી નથી અને પેટ ચડેલુંજ રહ્યા કરે છે.

ઉપચાર—તેના ઉપર કવીનાઇનની અસર બહુ સારી થાય છે. તેમજ લોહ આપવાથી પણ સારી અસર થાય છે. પારાનો મલમ-

મરક્યુરીલ આયોડાઇડનો મલમ તેના ઉપર લાંબો વખત અને વધારે દીવસ સુધી ઘસવાથી તેનું કદ ઓછું થાય છે. સાધારણ તંદુરસ્તી સુધરે. તેવા ઉપચારથી સારૂં થાય છે; કેટલીએક વારે બરોલને જો માત્ર તે વધેલીજ હોય અને ક્યુરીબીઆની અસર નજ હોય તો તેને કાપકુપથી તદ્દન કહાડી નંખાય છે.

દેશી ઉપચારમાં–લીમડાની ગળો–બીજી કડવાણી–મંડુર–વગેરે અપાય છે. રીંગણાંને ગોળ બનાવવી વખતે રોગીના રસની કડાઇમાં ઉકાળી તે બાજરાના રોટલા તથા ગોળ સાથે ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહુ ફળનું સેવન પણ ઉપયોગી છે.

સત્વાથી તેનું કારણ જણાઇ આવે છે. સફેત ભાગ નિયમિત પીશાબમાં જતો નથી, થોડો વખત જાય, થોડો વખત બંધ રહે. વળી જાય, એમ થયા કરે છે.

સાધારણ રીતે હસ્તક્રિયાવાળા કેસમાં વીર્ય જતાં નબળાઈ આવી જઇ વીર્યહીનતા, કમ્મરનો દુઃખાવો, અશક્તિ, બીકણપણું, નાહીંમતપણું આવી જાય છે. હસ્તક્રિયાની ટેવવાળા માણસો બરાબર વાત કરનાર સાથે આંખ મેળવી શકતા નથી. નીચું જોઇ વાત કરે છે; બાયલા શરમાળ જણાય છે અને તેની આંખની બન્ને કીકી એક સરખી નથી હોતી, ઘણી વાર તે મોટી થએલી હોય છે.

ઉપચાર—જે કારણથી ઉત્પત્તિ થતી હોય તેનો પ્રથમ ઇલાજ કરવો. સફેત પદાર્થ બંધ કરવા કે કમી કરવા લોહ, ટેનીક ગેલીક એસીડ, ફટકી, પોટેશઆયોડાઇડ, મીનરલ એસીડ અપાય છે. મુખ્ય ઉપાય કારણ બંધ કરી તાકાદ આપી લોહી સુધારવાનો છે.

જુવાન ઉમ્મરના છોકરાઓમાં આ રોગ હસ્તક્રિયાથી થાય છે. તેવાઓ પોતાની ટેવ છોડતા નથી અને દવાઓની જાહેર ખબરો વાંચી હજારો રૂપીઆની ખરાબી કરી તબીયત વધારે બગાડે છે, તેવાઓએ સમજી રાખવું કે સુધર્યા વગર અને સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા વગર, આ રોગ પૈસાથી, કિંમતી દવાથી, દૂર થવા ફાંફાં મારવાં, એ આકાશકુસુમવત છે. ટેવ મુકી પછી તાકાદ માટે સમજુ વૃદ્ધ દાક્તર પાસેથી દવા લેવી એજ રસ્તો છે. દાક્તરો પણ તેની હકીકત છાની રાખી દરદીને ફાયદો થાય તેમ સલાહ આપે અને ભોળા બીચારા ગરજુને ઠગી માત્ર પૈસા પડાવવા-સોનાની ચલ્લી ગણી એમ ન સમજી ધીરજ આપી તેને ન શરમાવતાં કે ઠપકો ન આપતાં તેની કાળજીથી દવાજ આપે એ તેમનું કર્તવ્ય છે.

પિશાબમાં કોઇવાર પરૂ-પીપ જાય છે, કોઇવાર લોહી જાય છે. તે માટે તો દાક્તર વૈદની દવા લેવી એજ રસ્તો છે. તે માટે ટુંકમાં રસ્તો બતાવાય તેવું નથી, વીર્યશ્રાવ કે સ્વપ્નપાત જતી હોય તેણે બધકોશ ન થવા દેવો રાત્રે વાળુ નજ કરવું, ચત્તા ન સુવું. રાતે કે ગતમાં પાણી ન પીવું .બ્રહ્મચર્ય સેવવું, નોવેલો ન વાંચવી. સાદો મસાલા વગરનો ખોરાક લેવો અને તે સંબંધી વિચારમાં રહ્યા નજ કરવું. એટલે દવાની જરૂરજ ન રહે.

કે ગડગુમડ થયું હોય તો જે ભાગમાં થયો હોય તે દુઃખે છે. પ્રદર-સંકેત પાણી યોનિ દ્વારા પડતાં તે–અને વીર્યની નબળાઇમાં, અતિ સંભોગમાં, માથાનો પાછલો ભાગ દુઃખે છે.

ઉપચાર—જે કારણ હોય તેના ઉપચાર કરવાથી શાંતિ થાય છે. માથું ઉતરવા ઠંડક, ગરમી, સતેજક દવા, દુઃખાવો શાંત પાડે તેવા લેપો, તજનું તેલ, બામ, જે સ્થિતિમાં અનુકુળ આવે તેમાં રહેવું. દબાવવું વગેરે ઉપચાર થઇ શકે છે.

કારણ શોધ્યા શિવાય દવા લેવાથી, લગાડવાથી, સહેજસાજ આરામ થોડો વખત થાય; પણ કાયમનો ફાયદો તો તેથી થતો નથી. ફીનેસીટીન, કેફીનસાઇટ્રેટ, સોડા સેલીસીલેટ, પેટંટ હેડ–એક ક્યુરો લેવાથી થોડો વખત દુઃખાવો ઓછો થઇ પાછું તેનું તે થઇ રહે છે. નબળાઇ આવે છે, ટેવ પડે છે ને ઉલટું વધે છે માટે તેનાથી તો દૂરજ રહેવું.

અનિદ્રા–ઉંઘ ન આવવી તે–(Sleeplessness– Insomnia)

નિદ્રાથી જીવનશક્તિ વધે છે તેથી ઉલટું અનિદ્રા એ ગંભીર ચિહ્ન છે.

કેટલીકવાર બહુ થોડી નિદ્રા આવે છે. કેટલીક વાર બીલકુલ આવતી નથી; કેટલીક વાર ભાંગી તૂટી નિદ્રા આવે છે. ખોરાક વગર ઘણું લાંબો વખત જીવી શકાય, પણ નિદ્રા વગર તો ગાંડપણ કે મગજના રોગ થીવાય બહુ લાંબું જીવાતુ નથી. લાંબો વખત નિદ્રા ન આવે તો દરદી ગાંડો થઇ જવાની ધાસ્તી છે. તેથી ઉલટું કોઇને લાંબો વખત થોડી નિદ્રાથી પસાર થાય છતાં કંઇ અડચણ જણાતી નથી. પહેલી રાતની બે કલાકની નિદ્રા પાછલી રાતની ચાર કલાકની નિદ્રા બરાબર છે.

કારણો—ગાડપણુ અથવા તે થવાની શરૂઆતમા મગજમાં બહુ લોહી ચડી જવાથી, મગજના મદુ શ્રમથી થાકથી, ફીકર ચિતાથી, બહુ તાવ કે તેવા રોગથી, અપચાથી, સન્નિપાત અથવા બહુ દારૂના નિશાથી, જલદ ચા અને કાફી બહુ અથવા રાત્રે સુવા વખત પીવાથી, બહુ દરદ કે દુખાવાથી, સગર્ભાવસ્થામાં કોઇકને, એવા અસંખ્ય કારણો અનિદ્રાના છે

ઉપચાર–સૌથી પહેલા નિયમસર ખોરાક કરી નાખવો જોઇએ રાત્રે બહુ મોડું જમવુ ન જોઇએ, ચા, કોફી, દારૂ વગેરે ટેવો મુકી દેવી જોઇએ; પુરતી કસરત કરવી જોઇએ, બહુ માનસિક મહેનત, અભ્યાસ ન કરવો જોઇએ, ચિન્તા, ફીકરના કારણ દૂર કરવાં જોઇએ, અથવા શાતિથી સહેવા ટેવ પાડવી જોઇએ, પથારી સારી માફક આવે તેવી જોઇએ, સુવાના ઓરડામા પુરતી હવા હરફર રહેવી જોઇએ; બીજા કારણો જેવાં કે દુખ દરદ યોગ્ય ઉપચારથી દૂર કરવાં જોઇએ,

જાયફળ પાણીમાં ઘસી લગાડવાથી નિદ્રા આવી જાય છે, તેમજ કપાળ નાક ઉપર જાયફળ લગાડવું જોઇએ. (૪) સુતી વખતે લાંબા ઉંડા શ્વાસ લીધા કરવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૫) બાકુ-લિમડાનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળીને લેવી જોઇએ. દવામાં પોટેસ બ્રોમાઇડ, કલોરલ હાઇડ્રેડ, ભાંગ, બેલેડોના, સલ્ફોનલ ટ્રાયોનલ વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાં જોઇએ. કોઇક વાર મોરફીઆનાં ઇન્જક્શનની પણ જરૂર પડે છે. (૬) નીચક શરીર ઉપર ઘસી પછી ઠંડા પાણીથી ટુવાલથી જોરથી લુછી નાખવાથી નિદ્રા આવે છે. (૭) કોઇક વાર પેટને ફરતો ભીનો ટુવાલ બાંધવાથી નિદ્રા આવે છે. (૮) સુતી વખતે ગરમ દુધ પીવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૯) તદ્દન વિચાર વગરનું મન શુન્ય કરવાથી અથવા એકની એક વાતનું રટન કરવાથી જેમકે ૧ થી ૧૦ સુધી વારા ફરતાં ગણતા રહેવાથી અથવા એકનું એક નામ વારંવાર અટક્યા સિવાય લીધા કરવાથી ઉંઘ આવે છે. (૧૦) સુતા અગાઉ થોડી કસરત કરવાથી પણ નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૧) પથારીમાં બેસીને ગોઠણ ઉંચા કરી તે બન્ને હાથના ડાબલા વાળી પકડી પછી જોર કરી માથું પાછું નાંખી હાથ લાંબા ખેંચવા; ને તેમ ૨૫-૫૦ વાર થાક લાગે ત્યાં સુધી કરવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૨) અથવા માથાંને છાતી ઉપર ખુબ જોરથી નમાવી, પછી માથાને પાછળ વાંસા તરફ જોરથી નમાવવું; એમ વારંવાર થાકી જવાય ત્યાં સુધી કરી સુવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૩) ઘણીવાર રાત્રે સુતા અગાઉ ગરમ પાણીથી નાહીને પછી તુરત સુવાથી નિદ્રા આવે છે.

તાણ એચ (Convulsions)

માંસના સ્નાયુ ખેંચાવાથી, પોતાની મેળે તાણ આવે છે. કોઇક વાર સજ્જડ ખેંચાએલી સ્થિતિમાં દરદ વગર રહે છે, કોઇવાર આંકડી દરદ સાથે ખેંચાય છે. કોઇક વાર વખતોવખત થોડે અતરે ખેંચાયા કરે છે. કેટલીક વાર બહુ જોરથી આખું શરીર ખેંચાઇ ધનુષના

રૂપમાં કમાન જેવી શરીરની સ્થિતિ થાય છે, તેને ધનુર્વાયુ (Tetanus) કહે છે. ખેંચમાં વખતે આંખ ત્રાંસી થઇ જાય છે. બચ્ચામાં ઘણી વાર ખેંચ દાંત આવતી વખતે થઇ જાય છે. વાઈ જેવો દેખાવ થાય છે. વાઇ (Epilepsy–Hysteria)થી પણ ખેંચ આવે છે.

કારણો—મગજને ઇજા થવાથી, મગજમાં લોહી ચડી જવાથી, મગજ અને કરોડના રોગથી, વાઇ, હીસ્ટીરીઆથી, અશુદ્ધ લોહીનાં મગજમાં ફરવાથી, બહુ તાવથી, દાંત આવતી વખતે, અપાચ્ય ચીજથી કીરમીયા–જીવડાથી, પિત્તની કે પિશાબની પથ્થરી–નળીમાં પસાર થતાં જોર થવાથી, બળવાથી, લોહીમાં પિશાબનો બગાડ ભળવાથી; એવાં ઘણાં કારણેથી ખેંચ આવે છે. ખાસ કરીને બચ્ચાંમાં આ ચિન્હ બહુ લાગુ પડે છે

આપવું જોઇએ સનેજ દવા જેવી કે એમોનીઆ-કપુર વગેરે આપવી પડે છે. અસ્થ ને કેટલીકવાર દિગનું પણી કે સમળુનાં રમના ટીપાં પાણીમાં આપવાથી જો પેટ ચડવાથી એંચ હોય તો એકદમ બધ થાય છે. અસ્થાને ખેંચતાણુ દવા વગર અમુક વખતે મટી જાય છે એટલે અસ્થાની બાબતમાં જેમ દવા થોડી તેમ તેને તુરત સારું થાય છે, તેથી ઉલટું આકરી દવા આપવાથી ઉલ્ટો વધારો થાય છે. માટે પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

વાઈ (Epilepsy)

દરદી બેભાન થઇ પડી જાય અને ખેંચ આવ્યા કરે એ બીમારીને વાઇ કહેવાય છે.

કારણો—વાઇ એ સ્વતંત્ર રોગ નથી નીચેની સ્થિતિમાં તે આવે છે—

મગજ અથવા તેના પડની બીમારીથી, ખોપરીના હાડકાંની સ્થિતિથી, મગજ ઉપર દબાણુ થતું હોય તો તેથી, મગજમાં પાણી ભરાઇ મોટું માથું હોય તેથી, અને લોહીની અશુદ્ધિથી વાઇ આવે છે.

આ ઉપરાંત-મનની ફીકર, બીકથી, ખોપરી ઉપર લાગવાથી, દાંત, કરમ, ગર્ભસ્થાનના રોગથી, અતિ મૈથુન-કે જેથી વીર્યસ્રાવ બહુ થાય તેવી હસ્તક્રિયા જેવી ટેવથી, અંદરથી, કેટલીકવાર વારસામાં ઉતરે છે તેથી, કેટલીકવાર કંઇ પણ કારણુ જણાયા સિવાય પણ વાઇનો રોગ થઇ આવે છે.

ચિહ્નો—એકદમ અચાનક દરદી બેભાન થઇ પડી જાય છે, આંખની કીકી વિસ્તીર્ણ થાય છે, ચહેરો કાળાશ પડતો કે ફીકો થઇ જાય છે, દરદીને હાથ-પગમાં ખેંચતાણુ આવે છે, મોઢે ફીણુ આવી જાય છે; આંખ ત્રાસી જણાય છે, દાંત કકડે છે, શ્વાસ રોકાઇ જાય છે; પસીનો થાય છે, ઝાડો પિશાબ પોતાથી ખબર વગર કોઇકવાર

ઘુગી જાય છે, હેડકી આવે છે, ઉલ્ટી થાય છે આ પ્રમાણે ૫ થી ૬ મીનીટ સુધી રહે છે પછી ભાન આવે છે, ત્યારે મન મુંઝાય છે, માથું દુખે છે, થાક લાગે છે, દરદી સુવા માગે છે આ હુમલા ઉપરા ઉપર આવે છે કેટલાએકને લાંબે દીવસે આવે છે

ઉપચાર—જ્યારે વાઇ આવી હોય તે વખતે એટલે તેના હુમલા દરમીઆન-દરદીને ઇજા ન થાય એટલુ માન ધ્યાન રાખી બીજુ વધારે પરંતુ કંઇ કરવાનુ નથી જો હુમલો તુરત બંધ ન થાય તો જીભ ન કચરાય માટે દાંત વચ્ચે ન તુટે તેવી ચીજ રાખવી પડે છે મોંઢા ઉપર ઠંડા પાણીની ઝાપટો-આગળા ભરીને કે લુગડુ ભીનું કરી પોચે પોચે હાથે થોડી થોડીવાર ચહેરા-આંખ ઉપર મારવી હુમલો બંધ થયા પછી દરદીને બોલાવ્યા ચલાવ્યા વગર શાંત પડી રહેવા દેવો.

હુમલા દરમીઆન ખેંચ અટકાવવા કેટલીક વખત આંગળીનાં ટેરવાં જોરથી દાબવાથી ખેચ અટકી જાય છે કે જોર ઓછું થાય છે.

સંભાળથી દાક્તરની સલાહથી એમીલ નાઇટ્રેટ વપરાય છે.

હીસ્ટીરીઆ (Hysteria)

હીસ્ટીરીઆ શું છે એ જણાવવું બહુ મુશ્કેલ છે. તે ઘણે ભાગે મગજનો રેાગ છે, પણ મગજનો કયો ભાગ બગડયો છે તે જાણી શકાયું નથી. ટુંકમાં હીસ્ટીરીઆ વિષે હજુ ડાકટરો પણ અંધારામાંજ છે.

આ રેાગ મોટે ભાગે બૈરામાં જોવામાં આવે છે. જુવાન છોકરીઓ, વગર પરણેલી મોટી બાઇઓ, વિધવાઓ અને પરણેલી સ્ત્રીઓ જેને છોકરાં થયાં નથી તેવામાં બહુ જોવામા આવે છે.

કારણો—હીસ્ટીરીઆનો હુમલો અટકાવના વખત નજદીક થાય છે. સંભોગની ઇચ્છા પુરી ન થવાથી, બહુ સંભોગથી, અનિયમિત અટકાવથી, દુઃખાર્ત્તવ કે અતિ આર્ત્તવથી—ઘણીવાર બહુ જોવામાં આવે છે. અપચાથી—સખ્ત બંધકોશથી, કામ વગરની નવરી બાઇઓને, બહુજ દીલગીરીવાળા બનાવોથી અને કેટલીક વખત દુષ્ટ આડી હઠીલી પ્રકૃતિથી પણ થાય છે. તેમ બીક, હસ્તક્રિયા અને અટકાવ બંધ થવા પછી પાછલી અવસ્થામાં પણ તે થઇ આવે છે. કોઇપણ કારણસર વધારે પડતું માઠું લાગ્યું હોય, દીલગીરી થાય તેવો પ્રસંગ બન્યો હોય, પોતાનું ધાર્યું ન થયું હોય તેવાં કારણથી હુમલા થઇ આવે છે.

ચિહ્નો—થોડી થોડી નાની બાબતમાં દરદી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. પોતાનું ધાર્યું ન થાય તો તુરત હીસ્ટીરીઆ આવે છે. વાતવાતમાં માઠું લાગી જાય છે. કેટલીકવાર દરદીની બહુ દયા ખાવાથી,—લાગણી બતાવવાથી વધે છે. કેટલીક વાર દરદી પ્રત્યે ઓછી કાળજી રાખવાથી

નથી છે. અમુક દરદીની પ્રકૃતિ અમુક હોય છે, તેમ વર્તવામાં આવે ને તેને અનુકુળ થનાય તો ઠીક રહે છે. હાથ-પગ ખેંચાય છે, દરદી રડે છે, ખુબ હસે છે, રાડો પાડે છે, ડરકાં ભરે છે, નીમાળા ઉપરા ઉપર નાખે છે, બહુ વાતે ચડે છે, દીલગીર થાય છે એમ જુદા જુદા પ્રકારે જણાય છે. શ્વાસ અવાજથી બોલે છે આખની કીકી ઉપર અસર નથી થતી-તેમ ઝળ પણ લાગતી નથી; મોઢે ફીણ આવતા નથી, અને દરદી તદન બેભાન પણ નથી થતો વાઇમાં દરદીને જ્યારે બેશુદ્ધિ હોય હુમલો બધ થયા પછી ખબર પડતી નથી, ત્યારે તેથી ઉલટું હિસ્ટીરીઆવાળો દરદી બધુ સમજે છે પછીથી બધી થએલી હકીકત જણાવી શકે છે. શ્વાસ તદન રોકાઇ જાય છે. નીસાસા નાખે છે, વખતે જોસથી શ્વાસ ચાલે છે. છાતી મુંઝાઇ, પોતે છાતી ઉપર મુક્કા મારે છે. હિસ્ટીરીઆવાળાને પેટમાથી ગળામાં ગોળો ચડતો હોય એવી લાગણી રહ્યા કરે છે ઝાડો પીશાબ પોતાની મેળે હીસ્ટીરીઆમા છુટી જતા નથી. કેટલીકવાર પેટ મોટુ થઇ વધી આવે છે, એની લાગણી ને દેખાવ પણ રહે છે. હેડકી ઉપરા ઉપર આવે છે. બહુજ મોટી હેડકી આવે છે, ઓડકાર પણ ઉપરાઉપર આવ્યા કરે છે.

તબીયતને અસર ન થાય તેમ તેનું અજમાવવામાં હરકત નથી. પણ તે વખતે તે ખોટું છે એમ તો નિશ્ચિતજ કરવાનું.

જ્યારે હિસ્ટીરીઆ આવ્યું હોય ત્યારે તેને ન લાગી જાય તેટલી માત્ર સંભાળ રાખી બીજું કંઇ કરવાનું નથી. આસપાસ બહુ માણસને એકઠાં થવા દેવાં નહીં. ગળાં કે છાતી ઉપરનો પોશાક જો તંગ હોય તો ઢીલો કરવો જોઇએ. ચહેરા ઉપર ઠંડુ પાણી છાંટવું, નાક આગળ એમોનીઆ (પ્યાજનો ગડીંગો કચરી નીકળતી હવા) સુંઘાડવી જોઇએ; કોઇક વાર નાક અને મોઢું બંધ કરી દરદીનો શ્વાસ રૂંધવાથી ફાયદો જણાય છે. જો દવા દેવા જેવુ હોય તો હીંગ આપવી.

દરદીને કોઇક નુકશાનકારક ટેવ હોય તો દૂર કરવી. માનસિક અને નૈતિક રીતભાત સુધારવાં દરદીને બનતાં સુધી તેમાં મન ન પરોવતાં બીજા ઉપયોગી ધંધામાં મન રોકવુ. કેટલીકવાર જગા-શહેર અને સંબધીઓથી દૂર રહેવાથી સારી અસર જણાય છે. દુઃખાવા થતાં હોય તો બેલેડોના કે અફીણના પ્લાસ્ટર લગાડવાં અથવા તેનાં લીનીમેન્ટો ચોળવાં. પોટેસ બ્રોમાઇડ પણ આપી જોવાય છે.

મારો જાત અનુભવ છે કે હિસ્ટીરીઆમા હીંગ જેવી બીજી દવા નથી. પણ તે હીંગ લાંબો વખત જારી રાખવી જોઇએ. હીંગની જારના દાણા જેવડી કટકી કરી એક ડબી ભરી મુકવી. રોજ સવારે એક કકડીને દેવતા ઉપર ફુલવી થોડા ઘીના ઘીમાં નરણા-કાતણ પાણી પાડી-ઉતારવી આ પ્રમાણે છ માસ નિયમસર હીંગ ગળવામાં આવે છે તો હિસ્ટીરીઆ બંધ થઇ જાય છે એમ ઘણા કેસોમાં થયું છે. એ મારા અનુભવની વાત છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે દરદીને હીંગનો એટલો કંટાળો રહે છે કે તે ગળતાંજ નથી. વખતે ગળે છે તો નિયમસર જારી ગળતાં નથી, અને વખતે બીજે નાખી દઇ, ગળી ગયેલ છે એમ ઉતરે છે; એટલે હીંગ પાસે રહી ચોક્કસ ગળાવવા

વધારે પડતેા દીલગીર થઇ ઉલટો રેાગ વધે છે, માટે દયા અને દાબ યથાજરૂર બતાવવાં જોઇએ.

અસ્વસ્થ ગર્ભસ્થાન કે બીજા રેાગને લઇને હેાય તેા તેના ઉપચાર કરવાજ જોઇએ.

કેટલીક વાર હિસ્ટીરીઆવાળાને ખેંચતાણુ ન આવતાં તે અવાચક થઇ અમુક કલાક કે બે ત્રણ દિવસ સુધી ચુપાચુપ પડી રહે છે. તે વખતે ખેારાક-ઝાડેા વગેરે બધું રહે છે ને મુદત પુરી થએ પેાતાથી ઉઠી કંઇ ન બન્યું હેાય એમ વર્તે છે. આ પ્રમાણે વખતેા વખત લાંબે લાંબે અંતરે, પણ થતું હેાવાથી ઘરના માણસ સમજી તેને માત્ર એકાન્તમાં પડી રહેવા દે છે. હીસ્ટીરીઆને આવાં ચિહ્નેાને લીધે વળગાડ-ઝેાડ ઝપટ ગણવાનું બને છે, અને વૈદકશાસ્ત્ર તેનું કારણ હજુ સુધી તેા શેાધી શક્યું નથી.

ત્વચાના રેાગેા

ત્વચા એટલે ચામડીના રેાગેા એ શબ્દમાં શરીરના ભાગની ચામડીના તથા વાળના તથા નખના રેાગનેા સમાવેશ થાય છે.

લીસી-એકસરખી-કુમાશવાળી-ચામડી કુદરતી રીતે હેાય છે. તેમાં ફેરફાર-ખરબચડી-ઉપસેલી-રંગના ફેરફારવાળી થાય તેા તે રેાગ સમજવેા.

ચામડી રેાગ વગરની હેાય ત્યારે તે વાટે પસીનેા થઇ બગાડ નીકળે છે, તેમ ચામડી વાટે શ્વાસ ક્રિયાને પણ મદદ થાય છે; માટે ચામડી તંદુરસ્ત રાખવી એ પહેલી ફરજ છે. તે તંદુરસ્ત ન હેાય તેા શરીરના ઘણા વ્યાધિએા થઇ આવે છે.

કેટલાએક ચેપી રેાગેા કે જેમાં શરીરની ચામડી ઉપરના ફેરફાર થાય છે તેનું વર્ણન તેા તે રેાગ સાથે વૈદક પુસ્તકેામાં હેાય છે; એટલે અહિં તેા માત્ર ચામડીના રેાગ સંબંધેજ થેાડું કહેવાશે.

ચામડીના ચાલતા મુખ્ય રોગોનાં જુદાં જુદાં નામ જુદી જુદી આકૃતિ–રંગ–વગેરેના ફેરફારથી અપાય છે તે સબધી વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકોમા જોઇ લેવુ

સારનાર—ચામડીને સાબુથી ચોળી નાહી બરાબર સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ શરીરમાંથી દરરોજ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય તેવી રીતે પસીનો ચયાગ્ન કરે છે જ્યારે બહુ થોડો થાય ત્યારે તેનુ પાણી ઉડી જતુ હોવાથી પસીનો જોવામા નથી આવતો જ્યારે વધારે પડતો થાય ત્યારેજ દેખાય છે પણ આખા દિવસમાં કમતીમાં કમતી પસીના વાટે ત્રણ ચાર પાઇન્ટ એટલે ચારથી પાંચશેર જેટલું પાણી બહાર નીકળી જાય છે જે પાણી નીકળે છે તે ચિકાસવાળુ એટલે શરીરના બગાડવાળુ હોય છે તેમાથી પાણી ઉડી જતાં ચીકાશનો ભાગ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય તેવી રીતે મેલ તરીકે જામે છે અને તે જામવાથી ત્વચાના ઝીણા ઝીણા જે કરોડોની સખ્યામાં છે તે બધ થતા બગાડ શરીરમા રહેતાં દરદ–તાવ–વગેરેની ઉત્પત્તિ થાય છે આ ઉપરથી ચામડી સાફ રાખવાની–નહાવા ધોવાની કેટલી જરૂરીઆત છે તે સમજી શકાશે

(૧) ખરસટ-ચામડી થઇ હોય તો તેને માટે ચિકાશવાળા મલમો-જસતનો મલમ-વેઝેલીન-સાદો મલમ-તેલો લીમડાનું તેલ બીજા કપુર વગેરેના તેલો લગાડવાં જોઇએ જેથી તે કુણી રહે.

(૨) જો જન્તુનો વ્યાધિ હોય-એટલે દાદર, કરોળીઆ, ખસ વગેરે હોય તો તે જન્તુઘ્ન દવા વાપરવી જોઇએ. (અ) દાદર માટે-લીંબુનો રસ એસીટીક એસીડ કાચલીનો સુઓ, કાર્બોલીક એસીડ, ગોવા પાઉડર વગેરે.

ખસ માટે-મીઠાના પાણીમાં કપડુ બોળી તે વડે જે ભાગમાં હોય તેને જોરથી ઘસવુ. ખસના ફોલ્લા હોય તો તેને ફોડી, પછી ગંધકનો મલમ લગાડી, અર્ધો કલાક રહેવા દઇ, જોરથી ઘસી મલમ ચામડીમા ઉતારવો. પછી પાછુ ગરમ પાણીથી ધોઇ નાખવુ. કપડાં બદલાવી નાખવા. કપડામા ખસના જન્તુ વળગી રહે છે, માટે ઉપર પ્રમાણે ધોઇ જો ત્રણ રોજ કપડા બદલાવાય તો ખસ તદન નાબુદ થઇ જાય છે

ખરજવાં માટે પણ ઉપર પ્રમાણે મીઠાના પાણીથી ધોઇ તેમાં જસતનો ભુકો લગાડવો; જસતનો મલમ લગાડવો; પણ ખરજવું બહુ ગાંઠ અને દુરાગ્રહી છે. તે બહુજ મુશ્કેલીથી મટે છે. મોળું ખાવુ જોઇએ. (એટલે જેમ નીમક વગરનું અથવા બહુ ઓછા નિમકવાળું તેમ ગળપણવાળું પણ નહીં.) પીવાની દવામા પણ જુલાબ સાફ આવે તેવી દવા લેવી સોમલનું પ્રવાહી (Liq-Arsenic)નાં થોડાં ટીપાં પાણીમા આપવાથી તે ખરજવા ઉપર સારો અસર કરે છે.

કરોળીઆ માટે-ગધકનો સાબુ વપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે ચામડી બરાબર સાફ રાખવા કાળજી રહે તો તેવા ચામડીના રોગ થતાજ નથી,

તોપણ આશાજ આપવી જોઇએ અને તેનાથી ભયંકર બીમારીવાળા સાજા થવાના દાખલા આપી હીંમત આપવી જોઇએ. એવા કેટલાએક દાખલા છે કે જેમાં દરદી ચોક્કસ મરીજ જશે એવો અભિપ્રાય નામાંકિત એક કરતાં વધારે વૈદ કે દાકતરે આપ્યો હોય તેવા દરદી પણ સાજા થયા છે.

ઝેરી જનાવરના ડંખના ઉપાય

૧ ભમરી, મધમાખી કે એવાં નાનાં જન્તુઓ કરડે તે ઉપર ધોળી માટી કે કોઇ ચીકણી માટી પાણીમાં સારી પેઠે પલાળી લગાડવાથી બળત્રા મટે છે.

૨ વિંછીના કરડ માટે વધારે પડતી મન ઉપર અસર રહેવાથી ઉતરાવવાથી બહુ ઓછી પીડા થાય છે.

પાવલીભાર મીઠું રૂપીઆભાર ગરમ પાણીમાં મેળવી તેમાં કપડું પલાળી પાટા બાંધવાથી પીડા શાંત પડે છે. ઉપરાંત દીવાસળીનું ટોપકું પાણીમાં ઘસી લગાડવાથી મટે છે. ગરમ ઘીમાં થોડું મીઠું નાખી પાવાથી પણ મટે છે.

૧ જેવો કરડ જણાય કે તુરત તે ભાગ ઉપર ચાકુથી કાપ મુકી તેમાં પરમેન્ગેન્ટ ઓફ પોટેશની ભુકી નાખવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે. કરડથી ઉપલા ભાગમાં ઉપર જોસથી પાટો બાંધવાથી ઝેર ચડતું અટકે છે.

૨ પછી તુરત દવાખાને કાપ મુકાવવા દરદીને લઇ જવો.

૩ કેળતું પાણી પવાય છે.

તે મુજબ સ્ત્રીને ૠતુદર્શન પછી બને તો ત્રણ વર્ષ, ને તેમ ન બને તો મહીના મહીનાને અંતરે બાર વાર ઋતુદર્શન થઇ જાય ત્યાં સુધી એટલે ઉમ્મર લગભગ સોળ વર્ષની થાય ત્યાંસુધી પુરૂષથી અલગ રહે તેમ બનવું જોઇએ. અને તેથી બને તો પંદર વર્ષ સુધી અવિવાહિત રહેવુ જોઇએ. પણ તેમ કદાચ ન અટકી શકાય તો લગ્ન પછી તે ઉમ્મર સુધી ધણીને ત્યાં પરણેલી કન્યાને નજ મોકલવી જોઇએ લૌકિક ભાષામાં ત્યાંસુધી આણું વાળવું ન જોઇએ. લગ્ન પંદર વર્ષ પહેલાં તો નજ કરવાં જોઇએ લગ્ન કર્યા બાદ કુદરતી માનસિક બ્રહ્મચર્ય નજ રહે તે તો સ્પષ્ટજ છે.

આજ નબળાં-નાદુરસ્ત બચ્ચાં થાય છે તેનું કારણ બાળલગ્ન-વહેલો પુરૂષ-સ્ત્રી સંગ અને તેને લીધે નબળું મનોબળ એજ છે.

લગ્ન ૠતુપ્રાપ્તિ પહેલા કરીજ લેવાં જોઇએ તેવુંજ ધર્મનું ફરમાન છે એ સમજ ખોટી છે. ૠતુ પ્રાપ્તિ પછી લગ્ન કરનારને પ્રાયશ્ચિત કરવુ પડે એ શુદ્ર બતાવે છે કે લગ્ન ૠતુ પછી થઇ શકે છે પણ તેમ કદાચ મન ન માને તોપણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બાર વખત ૠતુ નિયમિત ન દેખાય, ત્યાંસુધી આણું તો નજ વાળવું જોઇએ.

જો બાર રૂતુ આવી ગયા બાદ વ્યવહાર થાય ને 'બચ્ચું' રહ્યું એ જાણવામાં આવે—પછીનું રૂતુ આવવું બંધ થવાથી—કે તુરત, જો સ્ત્રી–પુરૂષ સંગ બંધજ રહે, અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી ક્રમતીમાં ક્રમતી ત્રણ માસ, ને વધારે સારૂં તેા બચ્ચું નવ–દશ–માસનું થઇ ધાવણુ છેાડે ત્યાં સુધી, સ્ત્રી પુરૂષ અલગજ રહે, અને જ્યારે ફરી રૂતુ શરૂ થઇ ત્રણ રૂતુ થઇ જાય એટલે બચ્ચું પેાણાબે બે વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી અલગ રહી, પછીજ જો સંગ થાય, તેા દરેક સંગ બચ્ચું પેદાજ કરે અને તે બચ્ચું પુરતી તંદુરસ્તીવાળુંજ જન્મે.

ટુંકામાં સ્ત્રી પુરૂષ સંગ નિયમિત રીતે પ્રજા પેદા કરવાના હેતુથીજ, તેવે સમયે થાય અને શ્વાનવૃત્તિ તજાય, તેા જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનું શરીરબળ–મનેાબળ આદર્શ રૂપજ નીવડે. ખરી રીતે જોતાં બચ્ચાં પાંચ પાંચ વર્ષને છેટે પેદા થાય તેવું વર્તન રહે તેા સ્ત્રી–પુરૂષ– બચ્ચાંનાં શરીર સારાં રહે અને વધારે પડતી નબળી રેાગી પ્રજા થતી અટકે.

આજકાલ બીજા સુધરેલા દેશેાની સરખામણીમાં હિંદમાં બચ્ચાનું પ્રમાણ એટલું મેાટું છે કે તેથી આપણા દેશને એાછું નુકશાન નથી. તે અટકાવવા માટે સ્ત્રી પુરૂષનાં યેાગ્ય ઉમ્મરે લગ્ન–સંસાર વ્યવહાર, એકપછી બીજું બચ્ચું પાંચ વર્ષ થતા પહેલું ન અવતરે એવું બ્રહ્મચર્યનું પાલન, સ્ત્રીઓને બચ્ચાં કેળવવાનું પુરૂં શિક્ષણ–આરેાગ્ય સંરક્ષણના નિયમેાનું માબાપને શિક્ષણ, મકાનેાની પુરી આરેાગ્ય સંરક્ષણમાં બધી રચના, સુવાવડની પુરી સગવડ, સુયાણીની પુરી કેળવણી, સુવાવડખાનાં, સારી સ્ત્રી દાક્તરેાની સાથેની સગવડ વગેરે હજારેા બાબત ઉપર લક્ષ આપવાનું, સંસારી રીવાજ સુધારવા તરફ લક્ષ, વધારે પડતા દઢ આગ્રહી રીવાજથી દાખલ થઇ ગયેલી આભડછેટ વગેરે ઉપર પુરતુ ધ્યાન અપાય તેાજ બને તેવું છે.

બચ્ચાં ન થવાનાં કારણો

૧ અતિ મૈથુનથી નથી થતા, અથવા તદ્દન નિર્માલ્ય થાય.

૨ પુરૂષના વીર્યમાં-પુરુષ-જન્યતત્વ (Sperm) ન હોવાથી અથવા સ્ત્રીને રૂતુ નિરમિત ન હોવાથી અથવા પ્રદર જેવો રોગ હોવાથી પણ બચ્ચુ રહી શકતુ નથી

૩ પુરૂષ-સ્ત્રીના અવયવમા કુદરતી ખામી હોવાથી નથી થતા

૪ કઇ કારણ જણાયા સિવાય અમુક સ્ત્રી-પુરૂષનો મેળ નથી હોતો એટલે કુદરતી વીર્ય—જની એવી સ્થિતિ હોય કે સ્ત્રી પુરૂષને બચ્ચા નથી થઇ શકતા તેજ પુરૂષ બીજી સ્ત્રી સાથે અથવા તેજ સ્ત્રી બીજા પુરૂષ સાથે સભોગ કરે તે વખતે પ્રજા થાય છે, આ કારણને લઇને ઘણી વાર જેમાં એક કરતા વધારે સ્ત્રી પરણવાનો રિવાજ હોય છે તેમા બીજી સ્ત્રીને છોકરા થતાં જોવામા આવે છે તેવીજ રીતે સ્ત્રી વિધવા થયા બાદ પરણે અથવા ધણી જીવતા છોડી બીજા સાથે રહે અથવા સભોગ કરે તો તેને બચ્ચું થાય છે આ કારણને આર્યો પૂર્વજન્મના સસ્કાર એમ માને છે, જ્યારે વૈદક જ્ઞાનવાળા કઇ ખુલાસો કરી શકતા નથી.

કેટલાએક સ્ત્રી પુરૂષને અમુક વખતે સંભોગનો એવો અવર્ણનીય આનંદ ઉદ્ભવે છે કે મમણુ તેજ વખતે ગર્ભ રહ્યો છે એમ બરાબર જાણી શકે છે.

છોકરો થાશે કે છોકરી ?

સાધારણ રીતે તેનુ ચોકકસ કારણ જણાયું નથી એમ માની તેને પણ પ્રભુ ઇચ્છા, પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર, લેણાદેણી વગેરે ઉપર ભાર દઈ તે ઉપર લક્ષ દેવાતુ નથી.

લાંબા કાળથી તે વિષે જુદી જુદી કલ્પના થાય છેઃ—

૧ ઉમ્મરમાં તફાવત.

એમ મનાય છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ બહુ વધારે મોટો હોય—પંદર વર્ષથી વધારે—તો ઘણે ભાગે વધારે પુત્ર થાય છે. તેથી ઉલટું જો સ્ત્રી મોટી હોય તો કન્યા અવતરે છે.

૨ બળ—તાકાતમાં તફાવત.

જેમા વધારે તાકાદ હોય એટલે પુરૂષ તાકાદવાળો બહુ હોય તો અથવા પુરૂષને વિષય વાન્છના વધારે પડતી હોય તો છોકરો ને તેથી ઉલટુ સ્ત્રી ઘણી કરતા કદાવર—જોરાવર—મનોબળવાળી કે તિવ્ર વિષયવાન્છનાવાળી હોય તો કન્યા જન્મે છે.

૩ કેટલાએક એમ માને છે કે પુરૂષના જમણા અણ્ડમાંથી—વૃષણમાંથી—પેદા થતુ વીર્ય પુત્ર ઉત્પન્ન કરે છે ને ડાબા વૃષણમાંથી પેદા થતું કન્યા ઉત્પન્ન કરે છે.

૪ કેટલાએક એમ માને છે કે સ્ત્રીના જમણી બાજુના અણ્ડ-(Ovary) માંથી નીકળતાં રજ સાથે પુરૂષનું વીર્ય મળે તો છોકરો પેદા થાય છે, અને ડાબી બાજુનાં અણ્ડ (Ovary) માંથી પેદા થતાં રજ સાથે પુરૂષનું વીર્ય મળે તો—કન્યા ઉત્પન્ન થાય છે.

૫ ઋતુશ્રાવ બંધ થયા પછી પહેલાં પાંચ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે તો કન્યા જન્મે છે, પણ જો ઋતુ બંધ થયા પછી બીજાં ત્રીજાં કે ચોથાં અઠવાડીઆમા ગર્ભ રહે તો છોકરો જન્મે છે.

આ પ્રમાણે અનેક કલ્પનાઓ છે તેમાંથી હાલ તાજેતર પાશ્ચાત્ય દાક્તરોએ જે નિર્ણય કર્યો છે તે નીચે મુજબ છે:—

સપ્ટેમ્બર, નવેમ્બર એ ૭ માસનાં ઋતુ અંતે જો ગર્ભ રહે તો પુરૂષ –છોકરો અવતરે, પણ જો ફેબ્રુઆરી, એપ્રિલ, જુન, ઓગસ્ટ, અક્ટોબર ને ડીસેંબરમાં ગર્ભ રહે તો કન્યાજ જન્મશે.

ઉપર પ્રમાણે તે કહે છે કે મેં સેંકડો કેસમાં અજમાવ્યું છે ને ખરૂં પડયું છે.

આ સિદ્ધાંત એવો છે કે જેની દરેક ખાત્રી કરી શકે છે. જો પોતપોતાના ભાઇ બ્હેન—છોકરાંની જન્મની તારીખની નોંધ હોય તો જન્મથી ઉપર મુજબ પાછલી ગણત્રીથી નક્કી થઇ શકે છે અને જો આ સિધ્ધાંત પ્રમાણે ગણત્રી ઉભી રહેતી હોય તો ભવિષ્યનાં બચ્ચાં ધારેલી જાતિનાં પેદા થઇ શકે છે.

સંતતિ બિલકુલ ન થતી હોય તેને

સંતતિ થવા સુચનાઃ–જો ધણી ધણીઆણી કોઇ રોગગ્રસ્ત ન હોય અને જનનેન્દ્રિઓ તંદુરસ્ત હોય ને જો વીર્ય કે રજમાં ખામી નહિં હોય તો બરાબર એક વર્ષ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા બાદ સ્ત્રી પુરૂષ ઋતુ બાદ દર મહીને એકજ વાર સંભોગ કરશે, તો ઘણે ભાગે સંતતિ પેદા થશે, તેને માટે દરેક જણ જાણે તેનો પુરાવો એ છે કે પશુ–સૃષ્ટિ તે મુજબ વર્તન કરે છે અને પરિણામે વાંઝીઆ અપવાદમાંજ હોય છે.

સ્ત્રી પુરૂષનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણાય છે. તેમાં પુરૂષને ૭૫ વર્ષ સુધી ને સ્ત્રીને ૫૦ વર્ષ સુધી પ્રજોત્પત્તિ થવા સંભવ છે. આ સાધારણ નિયમ પૂર્વકાળે ગણાતો; હજુ લગભગ તે પુરાં તંદુરસ્તી સ્ત્રી પુરૂષોમાં નીવડે છે,

પુરૂષને તો બહુ મોટી ઉમ્મરે પણ બચ્ચાં થાય તેવી શકિત અપવાદવાળા કેસમાં ૯૦–૯૫ અને ૯૬ વર્ષની ઉમ્મરના દાખલા અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં નોંધાએલા જોવાય છે. આપણે અહીં હિંદુસ્તાનમાં પણ અવારનવાર તેવા દાખલા અપવાદ તરીકે અનુભવમાં આવે છે.

લગ્ન કોની સાથે ન કરવાં જોઇએ ?

૧ રતાંધળાઓ સાથે

૨ મુગા બ્હેરાં સાથે (જન્મથી જે મુંગાં બ્હેરાં હોય તે સાથે)

૩ જેઓ ભયકર ગુન્હો કરતા હોય તેવી વૃતિવાળા સાથે

૪ ગાંડપણુ વાઇ જેની મગજની શકિત બીનકુદ ખીલી નથી તેવા (Idiot) આદીવાળા, પ્રમેહવાળાં, નબળાં મનવાળાં ક્ષયવાળા એ રોગવાળા સાથે તેમાથી એક રોગ હોય તેવાં સાથે પણ લગ્નથી ન જોડાવુ જોઇએ.

૫ દારૂડીઆ સાથે

સગર્ભાવસ્થામાં સભાળ

જે ઓગતને મહીના હોય તેણે ખાસ દારૂથી કે બીજી કેફી વસ્તુથી તો અલગજ રહેવુ જોઇએ, કેફનો ઉપયોગ હમેશને માટે દરેક જણને વજર્ય છે, પણ સગર્ભા સ્ત્રીને તો તે અતિ નુકશાનકારક છે, કેમકે તેની અસર પેટમા રહેલા બચ્ચાને થાય છે

સગર્ભા સ્ત્રી જેમ ખુલી હવામા વધારે રહેશે તેમ તેને મોળ કે ઉલટીની લાગણી ઓછી રહેશે ખુલી હવાથી સગર્ભા સ્ત્રીને તેમ તેના ગર્ભને ખરૂજ ફાયદો થશે

સગર્ભા સ્ત્રીએ દવાથી અલગજ રહેવુ જોઇએ દવાથી તેને તેમ ગર્ભને નુકશાનજ થાય છે

સગર્ભા સ્ત્રીએ પૂરતી ઉઘ લેવી જોઇએ, તેમ આરામ પણ પુરતો લેવો જોઇએ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ ગર્ભની સ્થિતિ દરમીઆન સંભોગથી અલગજ રહેવુ જોઇએ

સગર્ભાવસ્થા દરમીઆન પગના ઘુણ-પીડી કાંડા ઉપર સોજો રહેતો હોય તો પિમાબની બારીક તપાસ ખાસ પાંચ માસ પછીજ

કરાવવી જોઇએ અને જો પિશાબમાં એલ્બ્યુમન (Albumen) પમાર થતું હોય તો દરરોજ અથવા બીજે રોજ ગરમ પાણીથી નહાવું જોઇએ. પીવામાં પણ ગરમ પાણી વખતોવખત વાપરવું જોઇએ, અને ખુલ્લી હવામાં સારી પેઠે ફરવું પણ જોઇએ. આ ઉપર લક્ષ ન અપાય તો બચ્ચું જન્મતી વખતે માને ખેંચતાણ થવા બહુ સંભવ છે.

રૂતુ એટલે આર્તવ અગાઉ અને આર્તવ બંધ થયા પછી ચાર દિવસ બાદજ સંજોગનો કાળ છે. સંભોગ જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષ પુરાં શાન્ત-આનન્દ-સારા વિચારમાં-સ્વસ્થાવસ્થામાં હોય ત્યારેજ કરવો. બચ્ચાંની પ્રકૃતિ બંધાવા તે પ્રસગનો સ્વભાવ-રીતભાત ઉપર આધાર છે. બચ્ચું ધાવતું હોય તે દરમીયાન પણ સંભોગ ન કરવો જોઇએ. સુવાવડ થઇ રહ્યા બાદ ૭ માસ કમતીમા કમતી સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવું જોઇએ.

સ્ત્રીને જ્યારે રૂતુ—આર્તવ આવતું બંધ થઇ જાય એટલે આસરે ૪૫ કે ૫૦ વર્ષ પછી બચ્ચું રહેવા સંભવ નથી, તેથી ઉલટું પુરૂષમાં પ્રજોત્પત્તિ શક્તિ ૬૫ વર્ષ ઘણામા ને અપવાદવાળામા ૮૦-૯૦ સુધી પણ રહે છે,

સાધારણ રીતે ગર્ભમાં બચ્ચું દરરોજ આસરે ના અરધો આઉંસ વજનમાં વધે છે.

ગર્ભમાં બચ્ચું તથા ત્યાર બાદ બચ્ચું શા પ્રમાણમાં વધે છે તે પહેલા ભાગના પત્રકમા બતાવ્યું છે.

ભાગ ૩ જો

પ્રકરણ ૧ લું

તંદુરસ્તી અને મનોબળ

જ્યાં ખરી શ્રદ્ધા અને નિષ્કલંક પવિત્રતા હૃદયમાં જામી રહેલાં હોય છે ત્યાં સામર્થ્ય અને તંદુરસ્તી છે. તેથી ઉલટું જ્યાં પુરી તંદુરસ્તી છે, ત્યાંજ શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ટકી શકે છે; એટલે એક બીજાનો સંબંધ ઓતપ્રોત જોડાએલો છે, જોકે ખરી તંદુરસ્તી વગર શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ઉદ્‌ભવવાં મુશ્કેલ છે. ખરી પ્રભુ કે કુદરતમાં આસ્તા એટલે ધાર્મિક અવસ્થા ખરી તંદુરસ્તી વગર સંભવીત નથી; રોગ ભલે હોય.

બચવું જોઇએ. કોઇપણ વ્યસનને ભલે ગમે તેટલા ઓછા પ્રમાણમાં વળગી રહેનાર તંદુરસ્તી કે મનોબળની આશા રાખે એ આકાશ-કુસુમવત વ્યર્થ છે.

વ્યસનો—ચા, કાફી, કોકોની ટેવ.

૧ ચા ગમે તો ઉકાળ્યા વગરનો, ઉકાળીને દુધ સાથે અથવા એકલા દુધનો અનેકવાર કે એકવાર જમીને કે ભુખે પેટે-હરકોઇ પ્રસંગે પીનારને થોડે ઘણે અંશે પણ નુકશાનકારક છે. તો પછી તેથી તંદુરસ્ત રહેવાનું બને એ અસંભવીત છે. માટે તેથી હર ઉમરે, હરેક બાળ-યુવાન-વૃદ્ધ-સ્ત્રી-પુરૂષ સર્વેએ દુરજ રહેવું જોઇએ.

ઓછો નુકશાનકારક છે માટે ચા છોડી કાફી પીનારા વધારે તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે

જુઓ, કાફી જે શુદ્ધ છે તે આરબ લોકો રાતે ઉજાગરા કરવા બુંદનો કાવો પીએ છે તે જેમ બ્રેન્ડી, દારૂ નુકશાન કરે છે તેમ મગજને જે વખતે આરામની જરૂર, તે વખતે જાગૃત રાખી ઉલટી તંદુરસ્તીને ખરાબ કરે છે.

કેટલાએક જમીને, બપોરે, રાત્રે કાફીને બદલે બુંદનો કાવો પીએ છે તેપણ ખોટું સનેજ તુરત રાખે, પછી પરીણામે તો નુકશાનજ કરે છે

કરી શકાય એવા રોગ તરીકે ગણવામાં આવતો. લોકો માંદા પડનારના ઉપર તિરસ્કારની દ્રષ્ટિએ જોતા હતા. કારણ કે તે મનુષ્યે બરાબર નિયમ પાળ્યા નથી એમ તેની માંદગી ઉપરથી સિદ્ધ થતું મનાતું. માંદગી ઇશ્વર મોકલતોજ નથી; તે આપણી ભૂલનું જ પરિણામ છે એમ જેટલું વહેલું સમજાય તેટલી તંદુરસ્તી આપોઆપ જળવાય.

ભૂલથી શરીર નબળું ન પડયું હોય ત્યાં સુધી રોગ શરીરને લાગુ પડીજ ન શકે. જેઓનું મજબુત, શુદ્ધ અને પવિત્ર મનોબળ ચારે બાજુએ તંદુરસ્તીના અને બળના વિચારો ફેલાવે છે તેઓના તરફથી રોગ દુર ભાગે છે.

જો આપણા મનમાં ક્રોધ, ચિન્તા, ઇર્ષા, લોભ અથવા એવી કોઇ હલકા પ્રકારની વિચારશ્રેણી રમતી હોય અને પછી જો પૂર્ણ તંદુરસ્તીની આશા રાખતા હોઇએ તો જરૂર અશકય બાબતની આશા રાખીએ છીએ; કારણ કે દરેક ક્ષણે આપણા હલકા વિચારોથી શરીરમાં રોગનાં બીજ તો વાવીએ છીએ. રોગથી બચવાનું ઇચ્છતા હોઇએ અને પુરેપુરી તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હોઇએ તો આપણા મનને બરાબર નિયમમાં લાવવું જોઇએ અને વિચારોને પરસ્પર સંગત બનાવવા જોઇએ. પ્રસન્નતા અને પ્રેમના વિચારોને મનમાં દાખલ કરવા જોઇએ; એટલે પછી દવાની બીલકુલ જરૂર પડશે નહિ.

ઇર્ષાને દૂર કરો, વ્હેમનો ત્યાગ કરો, ચિંતાને દેશવટો દો. ધિક્કારને તિલાંજલી આપો, સ્વાર્થપણાને મનમાંથી ધકેલી કહાડો અને તેની સાથે તમારા શરીરમાં રહેલી અજીર્ણતા, પિત્ત, પ્રકૃતિ, દુર્બળતા, અંમબંગાદિ સકળ દુઃખ જડમૂળથી ચાલ્યાં જશે

શરીરની નિર્બળતા એ શક્તિનો મુર્ખાઇથી ઉપયોગ કરવાનું પરિણામ છે. જો તમે ખરી રીતે તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હો

(૧૦) ખાસ ઠંડુ પાણી વાપરતા હોઇએ તો પગ ધોવા પહેલાં માથુ ધોવામા આવે તો મસ્તક કદી કમજોર થતું નથી. ગરમ પાણી વપરાય તો પ્રથમ પગ ઉપર નાખવું જોઇએ હમેશા માથુ ઠંડુ ને પગ ગરમ એ સૂત્ર યાદ રાખવુ જોઇએ

(૧૧) માંદા પડી દવા ફાંફા કરતા આરોગ્યતાના નિયમો જાણી તે વર્તનમા મુકાય તો લાભકારક છે.

(૧૨) જે દેશમા આપણે પેદા થયા હોઇએ ત્યાનાં આબોહવા અને તે દેશમા પેદા થએલી વનસ્પતિ-અનાજ-ઔષધ જેવાં માફક આવે તેવાં વીદેશીય ન માફક આવે એ દેખીતુ છે

૩ દરેક અઠવાડીએ એક રોજ બપોરથી સાંજનો વખત ખુલ્લા બગીચામાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં ગાળો.

૪ દરરોજ ઉતાવળા જોરસથી એક અથવા બે માઇલ ફરવા જાઓ.

૫ દીવસમાં ઘણી વાર ઊંડા શ્વાસો લ્યો.

૬ દરરોજ આઠ કલાક સૂવો; સુવાના ઓરડાની બારી ખુલ્લી રાખો.

૭ હંમેશાં થોડાં ફળ અને રેસાવાળાં શાક-ભાજી ખાઓ.

૮ ખોરાક ખુબ ચાવ્યા બાદજ ગળામાં ઉતારો.

૯ દરરોજ કિંમતીમાં કિમતી આશરે પાંચ શેર (૪૦ તોલાનો શેર) પાણી પીઓ,

૧૦ દરરોજ આદત પ્રમાણે એક કે બે વાર નિયમિત રીતે ઝાડે જાઓ.

૧૧ હંમેશાં ખુબ ચોળી એક વાર નાઓ અને નાહ્યા બાદ શરીર ઘસીને જોરસથી લૂઓ.

૧૨ તમારા જન્મદિવસે તંદુરસ્તી માટે તમારા શરીરની તપાસ દાક્તર પાસે લેવરાવો.

૯ દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય અથવા તંદુરસ્ત રહેવાના નિયમો અને દિનચર્યા.

૧ સવારમાં વહેલા બ્રાહ્મ મુહૂર્તે એટલે સુર્યોદય અગાઉ બે સવા બે ઘડી પહેલાં-આશરે પોણો કલાક પહેલાં ઊઠવું.

૨ ઉઠી, શૌચ ઝાડેઝપરે જઇ આવી શુદ્ધ માટીથી કે સાબુથી હાથ પગ ધોઇ-માંજુ કરતાં માટીથી સાફ વધારે થાય છે-બાવળનું તાજું દાતણ દાંતથી ચાવી ઝીણો કુચ્ચો કરી તે વડે, બધા દાંત આગલી અને પાછલી બંને બાજુ ઘસી દાતણ કરવું. ત્યાર બાદ તેની ચીર કરી ઓળ ઉતારવી, કોગળા કરવા, અને આશરે અરાધ

રૂપીઆ ભાર મીઠું ('નિમક') મોઢામાં નાંખી પાણી સાથે ખુબ હલાવી ખડખડાવી ઠંડા પાણીથી પાંચ સાત કોગળા કરવા. મોઢું, નાક, કાન, કોટ, કપાળ, ઓઠ, પાણીથી ઘસી સાફ કરી, જાડા ટુવાલ કે સાફ લુગડાં વડે લુછી સાફ કરવાં. દાતણ વખતે ખાસ બહુ ઠંડી હોય તે સિવાય ઠંડુંજ પાણી વાપરવું.

નોટઃ—બ્રશ અને ટુથ પાઉડર વાપરનારે સમજવું જોઇએ કે દાતણ ચાવવાથી દાંતની જડમાંથી જે ચીકાશ દબાઇ નંકળી શુદ્ધ થઇ દાંતના મૂળીઆં મજબુત બેસે છે, તે લાભ બ્રશથી કદી મળતો નથી. ટુથ પાઉડર મીઠા જેટલા ગુણવાળા નથી, બધાને પરવડતા નથી અને પરવશતા સાથે ખરચાળ છે બાવળનું દાતણ પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે તેનો કુચ્ચો ઝીણો બહુ થાય છે. તે વળી આલ સાથે પૌષ્ટિક છે તેની પાતળી ડાળીઓ દાતણ માટે લાયક છે. તે ન મળે તો બીજે નંબરે લિમડાનું દતણ સારૂં છે. મોટા શહેરોમાં દાતણ ન મળે તો બ્રહથી ચલાવવું પડે છે. પણ તેથી દાંતને નુકશાન તો છેજ

૩ દાતણ કર્યાં પછી તુરત ઠંડુ ચોખ્ખું પાણી ધીમે ધીમે કમતીમાં કમતી એક શેર (ચાળીસ તોલા) પી જવું.

નોટઃ—હિંદુઓમાં નરણે કોઠે પાણી પીવાની મના છે તેનું કારણ સમજાતું નથી. ઉલટું ઉપર મુજબ સવારમાં પાણી પીવાથી પેટ-જઠરની અંદર કંઇ પડતર-વાસી ખોરાક હોય તો તે આંતરડામાં જાય છે, અને નહીં હોય તો તે ધોવાઇ સાફ થાય છે.

દરેક અંગ ખુબ ચોળી, સાબુ અથવા સાબુ વગર નહાવું એ વધારે સારૂં છે; પણ કોઇપણ કારણસર તેમ અનુકુળતા ન આવે તો દિવસના ગમે તે ભાગમાં એક વાર અવશ્ય નહાવુંજ જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંને જન્મે ત્યારથીજ એક વખત નહવડાવવાની ટેવ અવશ્ય રાખવી જોઇએ. નહાયા બાદ શરીરનો દરેક ભાગ ખુબ જોસથી સુકા કપડાથી લુછી નાખવાની પુરી સંભાળ લેવી જોઇએ, દરરોજ સાબુ ન વાપરનારે અઠવાડીઆમાં બેવાર સાબુથી નહાવું જોઇએ.

૫ ત્યાર પછી સંધ્યા, પ્રાર્થના પ્રતિક્રમણ પુજા આદિ જે નિત્ય કર્મ કરવાની ટેવ હોય તે એકાંત સ્વચ્છ જગ્યામાં શાંત સ્થિર એકાગ્ર મનથી કરવું. આ પ્રમાણે અર્ધો કલાક કરવાથી મન સ્થિર શાંત થઇ આખા દિવસમાં વ્યવહારમાં પડવું અનુકૂળ આવે છે.

૬ ત્યાર બાદ જ્યારે અનુકુળ આવે ત્યારે પરવડી શકે અને માફક આવે તેણે મોળુ અથવા સાકર નાખેલું ગરમ દુધ આશરે પંદર વીસ તોલા પીવું; અથવા ચાહ (ઊકાળેલો નહિ) પીવો. બની શકે નહિ તેણે ચાહ દુધને બદલે ઘઉં, બાજરાની રોટી કે તેવો ચાર પાંચ રૂપીઆભારથી વધારે નહીં તેટલો નાસ્તો કરવો. દુધ ન પરવડે અને નાસ્તો ન કરી શકે તેણે જ ન આવતાં ચા પીવી જોઇએ

૭ આગલા રોજની રોજનીશી લખવી. તેમા ગયા રોજમાં કરેલાં મુખ્ય કામની નોધ ટુંકમાં આપ્યા બાદ, કાંઇ ખોટું કામ મનથી કે વચનથી થયું હોય, તો તે બાબ યાદ કરી તે સંબંધી અંતઃકરણપૂર્વક પશ્ચાતાપ જણાવી, ફરી તેમ ન કરવા મનને દૃઢ કરી, તે બુક રોજનીશીમાં જણાવવી. આ પ્રમાણે હરહમેશ કરવાથી

જીંદગીનું આખું વર્તન બદલાઇ જાય છે અને તેની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ સારી અસર થતાં સદ્‌ગુણી થવાનું શિક્ષણ વગર ખબર પડે મળે છે.

૮ ત્યારબાદ પોતપોતાના ધંધામાં નીચે જુવે વળગવું અથવા વાંચન અધ્યયનમાં સમય ગાળવો,

૯ સાડાદશથી અગીયાર અને છેવટ બાર વાગતા અગાઉ હલકો પચે તેવો બહુ ચાવી ચાવીને ધીમે ધીમે, નીચે જુવે. શાંત મન રાખી, આનંદની વાતો કરતા કરતા જે મળે તે ખોરાક ખાવો. જમતાં વાર લાગે તે સારૂં. ઉતાવળે કદી ન ખાવું, ચાવ્યા વગર કદી ન ખાવું, બહુ ગરમ ખોરાક કદી ન ખાવો, ભુખથી ઓછું ખાવું, ખુબ ચાવીને ભુખથી બાર આના ખોરાક ખાનાર હંમેશ તંદુરસ્ત રહે છે જમતી વખતે વચ્ચમાં, જમ્યા બાદ તુરત પાણી ચાહ, કે બીજું પીણું ન પીવું. તેમ પીવાથી જઠરરસ નબળો પાતળો પડી જાય છે અને તેથી ખોરાક પચતો નથી.

ટેવ રાખવી. તેમ કરવાથી મોઢામાં એકઠા થયેલા જન્તુ નીકળી જાય છે. આ સાધારણ સાવચેતી રાખવાથી શ્લેશ્મ-સલેખ્મ-જુખમ બીલકુલ થતાં નથી અને બીજા ઘણા રોગો થતા પણ અટકે છે.

૧૧ સાકરવાળી ચીજો ખાવાની ટેવ બહુજ ઓછી રાખવી. બહુ મસાલેદાર, તેલવાળી, તળેલી, ચિકાશવાળી, ચરબીવાળી ચીજો ખાવા વગર નજ ચાલે તેમ હોય તો તે વખતે ભુખથી અરધું જમવું, ટુંકામાં ભુખ્યા ઉઠવું, પણ હરગીઝ એક કોળીઓ પણ વધારે નજ ખાવો.

૧૨ જમ્યા બાદ દરેક વખત કોગળા કરી, દાંત, મોઢું, બરાબર સાફ કરવા. મુખવાસ માટે પાન-સોપારી, એળચી વાપરવાં. વધારે સારૂં તો નિમકવાળુ આચાર-મીઠાવાળું અથાણું ચાખી ખાધ જઇ પાણીના કોગળા કરવાથી સ્વચ્છતા વધારે જળવાતાં સડો મોઢામાં તેમજ દાંતમાં પણ થતો અટકે છે.

૧૩ જમ્યા બાદ વચ્ચે બે ત્રણ કલાક બાદ પણ નાસ્તો-ચવેણું ન ખાવું; એટલુંજ નહિ પણ ગાર્ડનપાર્ટી કે મેળાવડામાં જવું પડે ને ત્યાં કંઇક પણ ખાધા વગર નજ ચાલી શકે તેમ હોય તો, તે પછી એક ટંક ખાધા વગર કાઢી નાખવું.

૧૪ સાંજે ચા પીવાની ટેવ હોય તો જમ્યા બાદ કમતીમાં કમતી પાંચ કલાક બાદ પીવી-ટેવ ન હોય તેણે ન પીવી, એટલુંજ નહી પણ બહુ લાંબા દિવસ સીવાય તો નજ પીવી.

૧૫ સાંજે સૂર્યાસ્ત અગાઉ મેર પાછું પહોંચી જવાય તેમ કમતીમાં કમતી બે માઇલ શહેર બહાર ખુલી હવામાં પગે રસ્તે ચાલી

ફરવા જવુ ક્રીકેટ, હોકી અથવા એવી બીજી રમતો ખુલ્લા મેદાનમા રમતા હોય તેણે ફરવા જવા જરૂર નથી

૧૬ રાત્રે કે દિવસ અસ્ત થયા અગાઉ જ્યારે વાળુ-રાતનો ખોરાક-લેવા ટેવ હોય તે પ્રમાણે નિયમિત કલાકેજ લેવા ટેવ રાખવી જોઇએ રતના વ ગુમા જેમ હલકુ, દાળભાત ખીચડી કે બાજરના રોટલા કે તેવુ હલકુ ખાણુ બાર આના લેવુ જોઇએ રાત્રે ફકીને બરાબર ભૂખ ન લાગી હોય તો હરગીઝ વાળુ ન કરવુ સદૈવમાજ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પીવુ 'ભુખ્યુ તેને કઇ ન દુખ્યુ' એ સૂત્ર ગોખી રાખી તે પ્રમાણે વર્તનારને વૈદ દાક્તરની કદી જરૂર પડતી નથી

૧૭ વાળુ બાદ કમતીમા કમતી એક માઇલ જેટલુ ફરવુજ જોઇએ -બહાર જઇ શકાય તેમ ન હોય તો ઘરમાજ એક માઇલ થાય તેટલા આટા મારવા તે શિવાય રાત્રે જમનારને તો અનાજ પચતુજ નથી સુખે નિદ્રા આવતી નથી અને સ્વપ્ના બહુ આવે છે

ખરાબ થાય છે, અને તેથી વગર ખબર પડે તંદુરસ્તી-હંમેશ બગડતી જાય છે. વળી બતી રાખીને સુવાથી મગજને પુરી શાંતિ મળતી નથી. માટે બતી ગુલ કરી સુનાર સુખી છે. **સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી એ સાપ કરતાં વધારે ભયકર છે.**

૨૦ પિશાબ ઝાડાની ટેવ નિયમિત વખતેજ રાખવી જોઇએ. છતા વચ્ચે હાજત થાય તેા એકદમ પુરી પાડવી જોઇએ. તેને રેાકવી નજ જોઇએ. (આ બાબત સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. ખેાટી શરમ ખાતર તદુરસ્તી ન બગાડવી જોઇએ)

૨૧ દવા લેવા જરૂર નજ પાડવી જોઇએ પણ કદાચ જરૂર પડે તેા કારણ પેાતાથી શેાધી ફરી તેવી ભૂલ ન થાય એમ પ્રતિજ્ઞા કરી, નજ ચાલે તેા વિદ્વાન, અનુભવી, વયેાવૃદ્ધ-ઠરેલ-શાંત મિજાજના દાક્તર કે વૈદ પાસેથી દવા લેવી

૨૨ કપડાં રૂતુને અનુકુળ અને સાફ પહેરવા. ભીનાં કપડાં અંગ ઉપર રહેવા ન દેવા. પસીનેા થયા બાદ કપડાં ઉતારી પસીનેા સુકાતાં સુધી શરીર ઉપર બહુ પવન ન આવેા.

બીજુ ઝેર નથી તમાકુની ટેવથી કોઇ રોગને ફાયદો થતો જ નથી

૨૫ તમાકુ સિવાય બીજુ કોઇ પણ વ્યસન ભાગ અફીણ ગાજો દારૂ તાડી વગરેથી દુરજ રહેવુ, વ્યસન માત્ર તદુરસ્તીને ધીમે ધીમે ખાનાર ઝેર છે

૨૬ નાટક ખેલ, રાતના ઉજાગરા વિષયજનક નવલકથાઓ, બહુ ગાયન નાચ રંગરાગથી બનતા સુધી અલગજ રહેવુ, તદ્દન અલગ રહેવાનુ નજ બને તેમ હોય તો તેનો શોખ થવા ન દેવો નજ ચાલે તોજ તેરામા બહુજ થોડો ભાગ લેવો

૨૭ બનતુ બ્રહ્મચર્ય પાળવુ અઠવાડીઆમાં એક વારથી વધારે (૨૦ વર્ષથી ૪૫ (પિસ્તાળીસ) વર્ષની ઉમરમાં) સ્ત્રી સગ પુરૂષ સગ નજ કરવો વીસ વર્ષ સુધી પુરૂષે અને કમતીમા કમતી ૧૬ સોળ વર્ષ સુધી સ્ત્રીએ અખડ બ્રહ્મચર્ય પાળવુ સ્ત્રી રૂતુમતી હોય–અડમરેલી હોય–તે દરમીયાન શરૂઆતથી પાચ રોજ સુધી અલગ રહેવુ જોઇએ સગર્ભાવસ્થામા બચ્ચાને ગર્ભમાં ત્રણ માસ થયા પછી અને નવાં જન્મેલા બચ્ચાંને કમતીમા કમતી ત્રણ માસ થયા સુધી–વધારે સરું ચાર માસ થવા સુધી– સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવુ તેમ અલગ રહ્યા શિવાય સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેની શારીરિક સ્થિતિ–ખાસ કરીને સ્ત્રીની શારીરિક સ્થિતિ– વધારે ખરાબ થાય છે કારણ કે બીજા શારીરિક રોગ કરતા, સ્ત્રીઓમાં નાની ઉમ્મરમાં મરણનુ પ્રમાણ વધારે ગર્ભના રોગથીજ થાય છે અને તે માત્ર બ્રહ્મચર્ય ન પાળવાથી અથવા સ્ત્રી–પુરૂષ સગના અનિયમિતપણાને અને અતીપણાને આભારી છે બે બચ્ચાંની વચ્ચે વધારે સારૂ પાચ વર્ષનો–નથી ઉતરતો ત્રણ

વર્ષનો તો ઉપન્જેલ હોવો જોઇએ તેથી ઓછો ઉપન્જેસ હશે તો બચ્ચું અને બચ્ચાંની મા ભાગ્યેજ તંદુરસ્ત રહેશે.

૨૮ ઉત્તરાવસ્થામાં એટલે ૫૦ વર્ષ બાદ શકિત હોય તોપણ સ્ત્રી પુરૂષે સંગ છોડીજ દેવો જોઇએ. તેથી શારીરિક બંધારણ ટકી રહે છે. મોટી ઉમ્મર છતાં સ્ત્રી-પુરૂષ સંગને વળગી રહેનાર પશુથી પણ ઉતરે છે.

૨૯ નાનપણથી બ્રહ્મચર્ય પાળનારને અને જેમ બને તેમ વીર્ય રક્ષણ કરનાર પુરૂષનું, અને રજ રક્ષણ કરનાર સ્ત્રીનું શારીરિક બળ-મનોબળ, બુદ્ધિ બળ, નૈતિક બળ, અડગપણું, એ છાનાંજ રહેતાં નથી; અને તેનો પ્રભાવ બીજા ઉપર એવો પડે છે કે બીજા તેના તેજમાં અંજાઇ જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ આપોઆપ થાય છે. તાકાત માટે **બ્રહ્મચર્યથી બીજી ચડતી જડીબુટ્ટી કે ઉપાય નથી.**

૪ નિયમિત નિદ્રા એ ખરચની બાબત નથી. તેની ટેવ પાડેવી જોઇએ. હંમેશાં નિયમિત વખતે સુવાની ટેવ રાખવાથી શાંત નિદ્રા આવી જશે.

૫ કુદરતી સાદેા ખેારાક–ઘઉં બાજરાના રેાટલા રેાટલી ખીચડી દાળ શાક દુધ જોઇતાં ઘી તેલ વગેરેમાં બહુ ખરચ નથી. તેવેા સારેા ખેારાક થેાડા ખરચમાં લેવાઇ શકાય છે અને બદલામાં તંદુરસ્ત રહેવાય છે. જ્યારે તેથી ઉલટું ભારે માલ મલીદા–બહુ મસાલેદાર સ્વાદવાળા ખેારાકમાં ખરચ વધે છે ને તંદુરસ્તી ખરાબ કરી દાક્તરનાં ઘર ભરી આયુષ્ય એાછું કરાય છે ને દુઃખ–રેાગ–વ્યાધિથી મરણને આમંત્રણ દેવાય છે !

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે તંદુરસ્ત રહેવા રસ્તા–સહેલા ઓછા ખરચાળ અને સર્વથી બની શકે તેવા છે. તેથી ઊલટું નાદુરસ્તી હાથે કરી વ્હોરી લીધા શિવાય આવતી નથી.

ત્યારે સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે નાદુરસ્તી આવે છેજ કેમ? તેનો જવાબ એજ છે કે 'માત્ર આપણી મુર્ખાઈથીજ.' સાદાઇમાં સંતોષ ન માનતાં બીજા તરફ નજર કરી બીજાની રીતેજ રહેવામાં–વધારે પડતું ખાવામાં, વધારે પડતા સ્વાદ લેવામાં, વિષયોમાં લપટાઈ માલ મલીદા લેવામાં, બીજાના જેવા બંગલા–ગાડી ઘોડા–મોટર વગેરે મેળવવાના ખાલી પ્રયાસોમાં–અને બીજાની માફક મોજ શોખ–કપડાંની ફેશન દેખાદેખીમાં–નાટક ચેટક તમાશામાં પ્રવૃત્તિમાન બની ફસાવાથીજ મંદવાડ આવે છે. એટલે આ મુર્ખાઇજ છે. તેનો ચેપ એવો જબરો છે કે જ્યારે ઝેરી રોગનો ચેપ દર્દીને અથવા બહુ નજીકનાંનેજ અસર કરે છે ત્યારે આ ચેપ તો સહુ કોઈને ફસાવે છે. તેમાંથી બહુ વિરલાજ બચે છે અને જે બચે છે તે સુખી તથા તંદુરસ્ત રહે છે.

આમાંથી બચવા સીધો રસ્તો એજ છે કે પોતાની આમદાની પ્રમાણે સાદામાં સાદી રહેણી કરણીમાં રહેવા પોતાના મગજનો ઉપયોગ કરવો. જેથી તંદુરસ્ત રહેવાને સહેલું થશે સાથે સાથે કરકસરની ટેવ પાડવી. લોભ કરવો એ જ્યારે દુર્ગુણ છે; ત્યારે કરકસર એ સદ્‌ગુણ છે.

પણ તેવો પાસ લાગી, વિચાર મન કર્તવ્ય બધો તેવોજ નેમ કર્યો આ પરિણામ પ્રત્યક્ષ જોઇ શકાય છે; જે કોમોનો જેવો આહોર, તેવા તેના વિચાર મન કર્તવ્ય સ્પષ્ટ નજરે આવે છે; અને તેવી કોમોમાં પણ જે વ્યક્તિનો ખોરાક, સાત્વિક રહેણી કરણી સાદી-સદ્વર્તનવાળી હોય છે તો તેનો સ્વભાવ બીજાનાં કરતા ઉચ્ચ પ્રતિનો નજરે તરી આવે છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકથી જે દેહની ખગાબી થઇ હોય તે દૂર કરવા ઉપવાસ-આત્મા નજીક વાસ-ભૂખ્યા રહેવાથી એટલે કોઇપણ જાતનો આહાર ન લેવાથી, વધારે સારી રીતેજ બને છે.

આ ઉચ્ચ આશયથી હરેક ધર્મની અંદર ઉપવાસનો ધાર્મિક રિવાજ જોવામાં આવે છે અને તે યોગ્ય રીતે પળાય તો ઇષ્ટ છે. પણ આજ કાલ ઉપવાસ વિષે પણ જુદી જુદી પ્રથા ચાલે છે. જેમકઃ-

૧ વૈષ્ણવમાં—અનાજ ન ખાવું પણ ખડ-ધાન્ય—સામો-રાજગરો ખવાય-ફળ ખાવાં એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘી સાકર ઉમેરી ફળનો સ્વાદ શુદ્ધ પણ ખરાબ કરી ઉલટો પચવામાં ભારે બનાવી ખાવાં—શીખંડ સાબુદાણાની ક્રાંજી રાજગરાની પુરી સામાનો શીરો વગેરે બનાવી આખ ઉપવાસનો ઊંધ કરી માલ-મલીદા ઉડાવી, તબીયત ખરાબ કરવી. એટલે ઉપવાસનો હેતુ ઉલટાવી શરીર સુસ્ત અને રોગી બનાવવામાંજ ઉપવાસની સાર્થકતા સમજાય છે. ભૂખ વેઠી સંયમ પાળવો, કચરો સાફ કરવા તક આપવી, અને ધર્મ ધ્યાનમાં રોકાવું એ મુખ્ય કરવું જોઇએ તેને બદલે ઉંધું વર્તન રખાય છે. એ શોચનીય પ્રથા ગમે તો બંધ પડે—યોગ્ય ફેરફાર થાય અથવા સાધારણ ખોરાક-થીજ થોડું ભૂખ્યુ રહેવાનું બને તોજ કંઇક ફાયદો થાય.

નથી માં પણ લગભગ વૈષ્ણવ સંપ્રદાય જેમજ ચાલે છે, ઉપરાંત તેવા વખતમાં ભાગ લેવાય એ જુદુ.

૩ જૈનોમા—ઉપવાસમાં માત્ર ગરમ કરી રાખેલુ પાણી લેવાય છે તે ઠીક છે તેઓમાં ઉપવાસના ફાયદા મળી શકે છે. તેમાં દિલગીરી એટલી કે તેમાંજ ધર્મ માનવાથી એકી હારે વધારે પડતા અપવાસ થાય છે, તેથી શરીર ઉલટાં નબળાં પડે છે. વળી એકાંતરા વચ્ચે બબ્બે દિવસ નાખી વગેરે અપવાસ થાય છે, તે પણ ઠીક નથી એકીહારે ચાર ૭ કે વધારેમા વધારે આઠ ઉપવાસ થાય તે હજુ ઠીક છે પણ એક રોજ ખાવુ, પાછો ઉપવાસ વળી બીજી રોજ ખાવુ એમ અનિયમિત રહે

ખીચડી જેવું, તે પણ પસંદ કરવા લાયક નથી. પણ તેમ કર્યા વગર રેફસો નજ ગણાય એ ધાર્મિક રિવાજ હોઇ ને વિરૂદ્ધ કરતાં અચકાવું પડે છે. પણ તેથી તબીયતને નુકશાન તો છે એટલે ધ્યાન ખેંચવા જરૂર તો છે.

૪ મુસલમાનમાં રોઝા પળાય છે તેમાં દિવસ આખો પાણી પણ ન પીવું ને રાતમાં બે વાર ખાવું એ ઉલટું કુદરત વિરૂદ્ધનું વર્તન છે, એટલે તે ધાર્મિક દ્રષ્ટિથી કરે છે, તે ઠીક છે, પણ તંદુરસ્તી તો ઉલટી તેથી ખરાબ થાય છે, હા, જો હજુ રાતે બહુ થોડું ખાવામાં આવે તો ઠીક છે, જો કે રાતમાં ખાઇ બીજો આખો રોજ પાણી બંધ રાખવાથી કચરો સાફ થવો જોઇએ તેટલો ફાયદો થતો નથી.

લેખમાંથી અહીં ટાંક્યું છે, જે વાચકવર્ગને તે સબંધમાં સારૂં અજવાળું નાખશે આખો લેખ ન ટાંકતાં તેમાંથી ઉપયોગી હકીકત ચુંટી કાઢેલી છે. મહાત્મા ગાંધીજીના નવજીવન તા. ૨૦ ડીસેમ્બર ૧૯૨૫ માંથી 'ઉપવાસનું શારીરિક મહત્વ' નામે લેખમાંથી ચૂંટેલી હકીકત.

'(હું)' "એક રીતે આહાર સુધારક હોય અને અનેક કઠણ રોગોને માટે ઉપવાસને રામબાણ ઇલાજ માનતો હોય મેં મારા ઉપવાસની શારીરિક અસર તરફ કેટલુંક ધ્યાન આપ્યું છે. આ સ્થિતિમા મને જે સામાન્ય અનુભવોનો ખ્યાલ રહી ગયો હોય તેની જ નોંધ કરી શકું.

વપરાતુ ૪૦ ગ્રેન મીઠું તથા ૯૦ભાગ તેટલો જ સોડા તેના ભેળવવામાં આવતા પાણી ઉંનુંજ વપરાતુ, પથારીમાંજ મરું શરીર બીનાં લુગડાથી લુછવામાં આવતુ તેને માટે ઉંનુંજ પાણી વાપરવામાં આવતું. ઉપવાસ દરમીયાન મને રાત્રે ઘણીજ ઠંડી ઉઘ આવેલી અને દિવસના પણ એક કલાક સુઇ લેતો ઉપવાસ દરમીયાન શારીરિક કે માનસિક શ્રમ ન લેવો જોઇએ.

ઘણા દિવસના (એકવીસ દીવસના) ઉપવાસ દરમીયાન ખાવાની ભૂખથી મારે દુઃખ વેઠવું પડયું હોય એવુ મને ભાન નથી. એટલે સુધી કે પારણાને દીવસે ઉપવાસ છોડવા માટે મને જરાય અધિરાઇ નહોતી, ઉપવાસ દરમીયાન કાંતવાનુ તો નિર્વિઘ્ને ચાલીજ રહ્યુ હતુ. હરરોજ અર્ધો કલાકથી વધુ વખત સુધી તકિયાને અઢેલીને મારી હમેશની ઝડપથી કાંતતો રહેતો, આશ્રમની રોજની ત્રણ સામાન્ય પ્રાર્થનાઓમાંની એક કોઇ પણ દિવસ મારે ચુકવી પડી નહોતી. બોલીને પ્રાર્થના કરી શકત પણ એ વખતે શક્તિ સાચવી રાખવાનુ જ યોગ્ય લાગ્યુ. ઘણુ શારીરિક કષ્ટ વેઠવા પડયાનુ મને ભાન નથી. એક પીડા મારી સ્મૃતિએ સઘરી રાખી છે ખરી. તે વારવાર આવતી મોળ તેને હુ થોડુ થોડુ પાણી પીને દબાવી શકતો! મોસબી તથા તાજી દ્રાક્ષ, બન્નેના મળીને દોઢ પાશેર રસનુ મે પારણુ કર્યું હતુ. થોડી વાર એક મોસબીની સાફ કરેલી પેશીઓનો રસ ચૂસ્યો હતો. બે કલાક પછી મે એજ વસ્તુઓ ફરીથી લીધી અને આ વખતે દશ લીલી દ્રાક્ષનો ઉમેરો કર્યો તેની છાલ તથા બીયાં બધા કહાડી નાંખતો એનીમા' લીધા પછી દિવસના મોડેથી દોઢ પાશેર બકરીના દુધમાં બે આઉંસ પાણી ભેળવીને લીધું, અને પછી તુરતજ એક મોસબી અને દ્રાક્ષ સવારની જેમ ચૂસ્યાં. દુધ તથા પાણી ઉકાળેલા સાંજે ફરીથી તેટલાજ પ્રમાણમાં દુધ તથા પાણી અને ફળ લીધા. બીજે દિવસે દુધનુ પ્રમાણ શેર ને નવટાંક

ચયુ, પાણી તો તેમાં પડતુ જ. આમ કરતાં રોજ દોઢ પાશેર વધા રતો ગયો અને હવે ત્રણ રતન પર આવ્યો છુ. હજુયે દુધમા પાણી તો ભેળવાય છે, પણ હવે દરેક ભાગમા એકજ અધોળ પાણી આવે છે, એક દિવસ અને બે ટક મે વગર પાણીના દુધનો પ્રયોગ કરી જોયો, પણ તેથી મને પેટમા ભાર થતો જણાયો, અને તેનુ કારણ દુધમાં પાણી નાખી હળવુ કરીને પીવાનુ બંધ કર્યુ એજ લાગ્યુ. ફરીથી પાણી નાખતો થયો છુ.

ઉપવાસ પછી બાત્રીસમે દિવસે આ લખુ છુ હજી સુધી મે પ્રવાહી સિવાય બીજો સાદો ખોરાક નથી લીધો. હજુએ ફળ તો રસ કઢવીનેજ લઉ છુ પણ છેલ્ના ત્રણ દિવસ થયા દ્રાક્ષ તથા મોસંબી ઉપરાંત પપૈયુ અથવા દાડમ અને તે સાથે ચિકુ લઉ છું. વધુમા વધુ હમણા હમણામા મે ચાર શેર દુધ લીધુ છે સરેરાશ ત્રણ શેર થાય છે. કોઇ કોઇ વાર ભઠિયારાની રોટી અથવા ઘેર બનાવેલી હળવી રોટલી લઉ છુ પણ મહિનાઓ સુધી મે માત્ર દુધ અને ફળજ લીધા છે, અને તેટલેથી ઠીક શક્તિ જાળવી શક્યો છું જેલમાથી છુટયા પછી મારૂ વધુમા વધુ વજન ૧૧૨ રતલ હતું. ઉપવાસના સાત દિવસમાં મે ૯ રતલ ખોયુ. હવે ગુમાવેલું બધુ વજન પાછુ આવ્યુ છે. અને હવે ૧૦૮ રતલની સહેજ ઉપર પહોચ્યો છુ. છેલ્ના ત્રણ દિવસથી તો મે નિયમિત કસરત કરી છે અને થાક જરાએ નથી લાગ્યો. સપાટી ઉપર ચાલતાં કાંઈ અડચણ નથી આવતી. હજુ પગથિયાં ચઢતાં કે ઉતરતાં શ્રમ જણાય. હોજરી વ્યવસ્થિત રહ્યા કરે છે અને ઉંઘ તો મરજી માફક લઇ શકુ છું.

તેનું ચોખ્ખુ કારણ શરૂઆતમાં મેં શરીરને આપેલ સખ્ત કામ એ હતું. હજુ થોડા વધારે આરામથી મારી પહેલાંની બધી શક્તિ આવી જશે જોઈએ અને કદાચ ખોએલ વજન તથા તાકાત પણ સહેજ મેળવી લઉં."

સામાન્ય માણસની દ્રષ્ટિએ તથા શાસ્ત્રાદિ દૃષ્ટિએ હું, જે કોઈ ગમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા ઇચ્છે તેને માટે નીચેના નિયમો બાંધું:—

૧ પ્રથમથીજ શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ સાચવી રાખવી.

૨ ઉપવાસ દરમીઆન ખોરાકનો વિચાર ન કર્યા કરવો.

૩ જેટલું ઠંડું પાણી પી શકાય તેટલું પીવું અને તેમાં સોડા તથા મીઠું નાખવાં—પાણી થોડા થોડા પ્રમાણમાંજ લેવું અને તે ઠારેલું અને ગાળેલું હોય એટલું ધ્યાન રાખવું. મીઠા અને સોડાથી બીવું નહીં. કેમકે પાણીમાં એ બન્ને તત્વો રહેલાં હોય છે.

૪ દરરોજ ઊના પાણીમાં ભીંજવેલા લુગડાથી શરીર લુછવું.

૫ ઉપવાસ દરમીયાન નિયમિત રીતે દરરોજ પિચકારી લેવી. મળ ત્યાગનું પ્રમાણ આશ્ચર્ય ઉપજાવનારૂં લાગશે.

૬ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં બેસવું.

૭ સવારના સૂરજના પ્રકાશમાં બેસવું. શરીરને સૂર્યપ્રકાશ અને ખુલ્લી હવા આપવા એ પાણીના સ્નાન જેટલું શુદ્ધિકર છે.

૮ ઉપવાસ સિવાય કોઇપણ બીજી બાબતનાજ વિચાર કરવા.

૯ ગમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા હોય તોપણ અમુલ્ય સમયમાં ઇશ્વરનુ સ્તવન કરો અને તેની સાથે તથા તેની બીજી સૃષ્ટિની

સાથેના તમારા સબંધનું મનન કરો અને તમે સ્વપ્ને પણ તમારા ખ્યાલમાં નહિ હોય એવો પ્રમાણ મેળવશો

નીચેનું લખતાં દાક્તરી મિત્રોની ક્ષમા માગી લઉં છું. મારા પોતાના અનુભવથી અને મારા જેવા બીજા ધૂનીઓના અનુભવ ઉપરથી નીચલી સનાહ હું વગર સંકોચે આપી શકુ છુ

૧ જો કબજીઅત હોય તો ઉપવાસ કરવા.
૨ જો લોહી ઘટી ગયુ હોય તો ઉપવાસ કરવા
૩ જો તાવ જેવું લાગતું હોય તો ઉપવાસ કરવા
૪ જો અજીર્ણ થયુ હોય તો ઉપવાસ કરવા.
૫ જો માથુ દુખતુ હોય તો ઉપવાસ કરવા
૬ જો વા થયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.
૭ જો સંધિવા થયો હોય તો ઉપવાસ કરવા
૮ જો ખુબ ક્રોધ ચઢયો હોય તો ઉપવાસ કરવા
૯ જો મન વ્યગ્ર હોય તો ઉપવાસ કરવા
૧૦ જો અતિશય આનંદ થઇ ગયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૨ જ્યારે જલદ નવો તાજો રોગ (Acute) હોય ત્યારે ખોરાક ઉપર રૂચિ હોતીજ નથી તેથી ઉપવાસ કરવાથી વહેલું સારૂં થાય છે. પ્રાણીમાત્ર-પશુ-પક્ષી-શરીરની જરા અસ્વસ્થતા જણાય કે ખાવું બંધજ કરે છે; તેમજ માણસે બંધ કરવાથી તુરત તબીયત રસ્તે આવવા સંભવ છે.

૩ જ્યારે અમુક ભાગનો વરમ-સોજો-હોય છે ત્યારે તે ભાગમાંથી બગાડ કહાડવા વધારે જોસથી યત્ન થતા સોજો-વરમ-થાય છે; તેને મદદ કરવા ઉપવાસ કરવાથી બીજા ભાગ વાટે ખરાબો નીકળી જવા મદદ થાય છે. તેથી ઉલટુ તે વખતે પણ ખાવાનું જારી રાખવાથી ખરાબો નિકળતાં વિલંબ થાય છે ને દરદ ઉલટુ વધે છે.

છે તેમ લોહીનુ દમાણુ વધારે પડતુ મગજમાં હોય જેમકે Apoplexy માં અથવા વૃદ્ધાવસ્થામા જ્યારે ધોરી નસની દિવાલ કાણુ થઇ ગઇ હોય (Arterio-Sclerosis) ત્યારે, ક્ષયમા બધોકાળ રહેતો હોય તેમા શ્લેષ્મમા દમમા સંધિવામાં એવા રોગમા એકલા દુધ ઉપર રહેવાથી સારો ફાયદો થાય છે

૬ દુધ કેમ પીવુ ?

નાના ઘુટડથી પીવુ, મ્હોડામા ખુબ હલા વુ-અને દસ વાર હલાવવુ ને પછી ગળવું. અથવા હોઠેથી ચૂસીને ધીમે ધીમે પીવું એમ્દમ મોટે ઘુટડે ઉતાવળથી ગળી ન જવું.

૭ એક વખત પીધેલા દુધને પચતા સાધારણ રીતે દોઢ કલાક લાગે છે, તોપણ ત્યાર બાદ અર્ધો કલાક જવા દઇ પછી બીજી વખતનુ પીવુ, રાતના નવ કે દશ બજ્યા પછી સવારના છ સાત સુધીમા ન પીવુ તે પીવા જરૂર નથી જઠરને આરામ આપવો જોઇએ, વળી નિદ્રામાં શાંતિને હરકત કરનાર થઇ

તેની શરીરની મનની શક્તિ બહુજ સારી સ્થિતિમાં જાળવી શકે. ટુંકામાં કુદરતી-આનંદી-તંદુરસ્તી ભોગવી શકે.

૧૧ શરીરના વજનના પ્રમાણમાં દુધનો જથ્થો-ચોવીસ કલાકમાં દુધ કેટલું લેવું તે—વિષે.

માણસનું જે વજન હોય તે વજનના પાઉન્ડની સંખ્યામાં તેની જેટલા ઈંચની ઉંચાઇ હોય તે સંખ્યામાં ઉમેરો. તે સરવાળાને (૨૫) પચ્ચીસે ભાગો. જે સંખ્યા આવે તેટલા પાઇન્ટ (પાઇન્ટ=સવાશેર-ચાળીશ તોલાનો એટલે કુલ પચાસ તોલા) દુધ એક દિવસમાં લઇ શકાય. દષ્ટાંતઃ-એક માણસનું વજન ૧૦૦ પાઉન્ડ છે ને ઉંચાઇ ૬૦ ઈંચ છે; તો ૧૦૦+૬૦=૧૬૦; ૧૬૦÷૨૫=$૬\frac{૧૦}{૨૫}$=$૬\frac{૨}{૫}$=૬ પાઇન્ટ એટલે સાડા સાત શેરને $\frac{૨}{૫}\times\frac{૫૦}{૧}=\frac{૧૦૦}{૫}$=૨૦ રૂા ભાર એટલે અચ્છેર. બન્ને મળી આઠ શેર દુધ પુરી તંદુરસ્તીમાં લઈ શકે. તેથી વધતું તો નજ જોઇએ; જેમ ઓછું તેમ સારૂં

આ નિયમ તદ્દન ખરો નથી. અંદાજ જાણવા ઉપયોગી છે. દુધના પ્રમાણનો આધાર દરદીની પચાવની શક્તિ ઉપર, લોહીમાં તે આમેજ કરવાની (બરાબર એકરસ થઇ જવાની) શકિત ઉપર, અને હાલ ચાલ કે કસરત ઉપર છે.

૧૨ એકી વખતે વધારે ન પચે તો દિવસ દ મીઆન એટલે સવાર ના ૭ થી રાતના નવ સુધી અરધા અરધા કલાકે આશરે અઢી પાશેર (પચીસ તોલા ભાર) દુધ પુરતુ છે.

૧૩ દુધ પીધા પછી મોળ આવે કે પેટમાં ચુથાતું હોય તો દુધ પીધા પહેલાં થોડી મીનીટ અગાઉ એક બે લીંબુ ચૂસી જવાં. પહેલાં માફક ન આવે તો થોડી મીનીટ જમ્યા બાદ લીંબુ ચુસવાં. જો કોઇને લીંબુ એકલું માફક ન આવે તો તેને બદલે

મધ દ્રાક્ષ ખજુર, થોડું-યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવું-ગમે તે એક લેવું. બધા સાથે નહી. પણ સાકર ન લેવી.

૧૪ દુધ એકલા ઉપર રહેનારને બહુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી

પ્રકરણ ૭ મું

તન્દુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ સુત્રો.

૯ તંદુરસ્તી માટે ઉલટી આવે એવી દવાના ડાક્તરને પૈસા આપ- વાને બદલે ભિતરમાં કામ કરી તંદુરસ્તી મેળવવી એ વધારે સારૂં છે. ડાહ્યા લોકો તંદુરસ્તી માટે કસરત ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રભુની એવી ઇચ્છા હોય જ નહીં કે આપણી ભુલ બીજો કોણ સુધારી આપે.

૧૦ સતચિત્ આનંદ, મિતાહાર અને જોઇતો આરામ એજ શ્રેષ્ઠ દવા છે.

૧૧ મગજનું બહુ કામ એ જેમ શરીરની ભુખ ઓછી કરે છે તેમ બહુ સ્થુળ શરીર એ મન નબળું કરે છે.

૧૨ દરદ એ છુપાવેશમાં આશીર્વાદ જ છે. ભૂલનું પરિણામ હોઈ શકે તેથી ચેતતાં શીખવું જોઇએ.

૧૩ કસરત અને મિતાહાર એજ ખરા ઉપચાર છે.

૧૪ જુવાનીમાં અતિ આહાર વગેરે દોષો એ વૃદ્ધાવસ્થામાં પૈસા વ્યાજ સાથે ચુકવવા પડે એ જાતની હુંડી છે.

૧૫ લાંબુ જીવવા સહુ ઇચ્છે છે, પણ તેમ જીવવા સાદાઇથી સારી જીંદગી ગાળતા નથી, તેથી લાંબુ જીવી શકતા નથી.

૧૬ જીંદગીને લંબાવવા તમારા ખાણાની સખ્યા અને પ્રમાણ ઘટાડો. જ્યારે મિજબાનીમાં જાઓ ત્યારે આનંદથી ખાઓ, પણ થોડી ભુખ રાખી ઉઠો.

૧૭ જે હવા, તડકો, વરસાદ સહેતાં શીખે છે તેને ડાક્તરની સલાહ લેવી પડતી નથી, જુઓ ગરીબો તન્દુરસ્ત રહે છે. કુદરતથી મોટો વૈદ્ય ડાક્તર હોઇ જ શકે નહિ.

૧૮ આહાર તેવો ઓડકાર.

૩૧ કાપકુપ કે શસ્ત્ર કરતાં જોગાની સભાળ વધારે ને વધારે માગ કરે છે.

૩૨ થોડું ખાશો તો વૈદની ગરજ જ નહી રહે.

૩૩ રોગ થયા પછી મટાડવા ધાંધલ કરવા કરતાં તેને અટકાવવા થોડી સંભાળ લેવી એ ઉત્તમ છે.

૩૪ બપોરના જમવા પછી થોડો આરામ લ્યો; ને વાળુ પછી માઇલ એક ચાલો.

૩૫ મિતાહારથી બુદ્ધિ તીવ્ર બને છે.

૩૬ રોગ ઘોડા વેગે આવે છે ને કીડીની ચાલે જાય છે આ કહેણી ડાક્તર વૈદને મદદરૂપ છે ખરી રીતે ખરૂં કારણ પકડાય તો તેનો યોગ્ય ઉપચાર કર્યે રોગ તુરત દૂર થાય છે.

૩૭ વહેલા (મેંઢાની માફક) સુવો ને (લાવરીની પેઠે) વહેલા ઉઠો

૩૮ થોડું ખાવાથી આરોગ્ય પસ્તાવુ પડે છે.

૩૯ ઘણા વૈદો પાસેની દોડાદોડ અટકાવવા એક ટંક ભુખ્યા રહેવુ અને દરેક વખત ભૂખથી ઓછુ ખાવુ એ વધારે સારૂં છે

૪૦ કરમ્સર અને તદુરસ્તીની ટેવ નાની ઉમ થી પાડી હશે તો બુઢાપો સુખથી ભોગવી શકશો.

૪૧ જુવાનીનુ ઉડાઉપણુજ વૃદ્ધાવસ્થાના ઘણા રોગ, લાચારી અને તગીનું કારણ થઇ પડે છે

૪૨ પથ્થરને બદને કિંમતી હીરો પસીને ઉડાડવા કે કે એવો મુર્ખ કોઇ નથી, પણ તદુરસ્તી સાચવવાને બદને સ્વાદમા અને હરછાઓમા લપગાય એવા ઘણા છે તેઓ અંતે હેરાનજ થાય છે

૪૯ માણુસ પોતાને હાથે પોતાની ભુલેજ તંદુરસ્તી ખુએ છે. જ્યારે કુદરત તે સાજી રાખવાજ મથે છે.

૫૦ મિતાહારીજ, થોડું ખાનારજ, સુખી અને તંદુરસ્ત વૃદ્ધ અવસ્થા ભોગવી શકે છે.

૫૧ દરેક દવાની માત્રા એ દરદીની જીવન શકિતનો થોડો પણ નાશ કરી દેખીતો ફાયદો બતાવે છે. કેમકે શક્તિ બહારથી આવતીજ નથી. શરીરમાં-ત્રિજોરીમાં હોય તેમાંથીજ ખર્ચાય છે.

૫૨ ખોરાક પછી તાજાં ફળ ખાવાની ટેવ હોય તો વૈદ્ય ડાકતરની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે.

૫૩ પ્રભુ કે કુદરત તો તંદુરસ્તજ રહીએ એમ મથે છે. સુચવે છે; પણ તેની દરકાર ન કરી પોતેજ દુઃખ વ્હોરી લઇએ છીએ.

૫૪ જેવા વિચારમાં માણુસ રહે છે, તેવીજ તેની શારીરિક સ્થિતિ રહે છે. શુભ વિચારવાળો તદુરસ્ત, અને ગમીમાં રહેનારો રોગી રહે છે.

(૨) પુરતી કસરત કરવી જોઈએ

(૩) સ્વાર્થી ન થવુ જોઈએ

૫૯ ઠંડી હવા એ કુદરતી ઉત્તેજક છે તેથી ઉંડા શ્વાસ લેવાય છે, લોહી ત્વરાથી ફરે છે, તે ભુખ લગાડે છે અને ચેપી રોગ અટકાવે છે

૬૦ તારા પોતાના પસીનાથી મેળવેલી રોટલી ખા જાતે મહેનત કરી મેળવેલો ખોરાક સહેલાઈથી પચે છે

આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાં થઇ એક મીનીટમાં આખા શરીરમાં ફરી જાય છે.

૬૬ કુદરતના કાનુનને તદ્દન તાબે થઇ વર્તન રાખવા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવાનો બીજો ટુંકામાં ટુંકો રસ્તો નથી.

૬૭ પ્રજાની દોલત પ્રજાના દરેક જણુની તંદુરસ્તીથીજ આંકી શકાય છે.

૬૮ સડો—પડયા પડયા સડવું—આળસુ થઇ પડયા રહેવું એ જીંદગીનો મોટામાં મોટો શ્રાપ, જીંદગીને મોટામાં મોટું નુકશાન કરનાર દૈત્ય છે.

૬૯ કાયમ માટે જુવાની ટકાવવા થોડુ ખાવું, પાણી શિવાય બીજાં દારૂ જેવા ઝેરી પીણાંથી દૂર રહેવુ અને ભુલી જવું; એટલે કોઇએ આપણુ મન દુઃખવ્યુ હોય તે અથવા ચિન્તા રોગ ભુલી જવાં એ છે.

ઘોડાગાડી ઘોડા વાપરો—પગે જેસથી વધારે ચાલો

ચિન્તા ઓછી કરો—કામ સતત વધારે કરો

ખરચ ઓછુ કરો—દાન વધારે કરો

શિખામણ ઓછી આપો—વર્તનમાં વધારે મૂકો

૭૩ મનને નકામું વિચાર વગર ન રાખો તેમ શરીરને કામ વગર સુસ્ત ન રાખો તેથી વૃદ્ધાવસ્થામા પણ તદુરસ્ત જીવન ગાળશો

૭૪ થોડુ ખાઓ, પરિણામે લાબી જીંદગી ભોગવો

૭૫ સહેવુ, ભૂખ્યા રહેવુ અને ચહાવુ એ તદુરસ્ત રહેવાનાં સૂત્રો છે

૭૬ તદુરસ્ત રહેવાના દશ નિશ્ચયો —

(૧) માંસ નજ ખાઓ ન ખાવુ એજ ઉત્તમ છે ધર્મનો બાધ ન હોય તેવાએ પણ ન ચાલે તો બહુજ ઓછું ખાવુ.

(૨) પુષ્કળ દુધ પીઓ

(૩) બપોરના જમ્યા પછી (ખાસ ૪૫–૫૦ વર્ષ પછી) દશ પન્દર મિનીટ જરા સુઓ, અથવા શરીર લાંબુ પડી રહેવા દો

(૪) રાત્રે આઠ કલાક સુઓ

(૫) જ્યારે બહુ વર્ષાદ કે ઠંડી ન હોય ત્યારે બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં સુઓ

(૬) બીડી-તમાકુ ન પીઓ ન સુંઘો કે ન ચાવો કે ન દાંતે દો

(૭) મીઠાઇ ન જ ખાઓ, અથવા બહુજ ઓછી કોઇક વાર ખાઓ

(૮) દારૂ-ભાંગ-અફીણુ-ગાંજો નીશાની કોઇ પણ ચીજથી દુરજ રહો.

(૯) નકામા બેસી ન રહો. કામમાં વળગ્યા રહો. સુસ્ત જીંદગી ગાળવી, એ એક પગ કબરમાં મુકવા બરાબર છે.

(૧૦) કુદરતનેજ વળગો.

૭૭ ચિન્તા ફીકર એ મગજને ઝેર સમાન છે, અને કામકાજમાં રોકાઇ રહેવું એ મગજ-શરીરનો-ખોરાક છે.

૭૮ સારી ટેવ પાડો એટલે ચાલચલણુ પોતાથીજ સારી રહેશે.

૭૯ ભુખ વગર ખાવું એટલે આગલો ખોરાક પચ્યા વગર ગમે તેમ કરીને ખાવું; એનું પરિણામ રોગ વગર બીજું આપી શકેજ નહિ.

૮૦ ખોટી ભુખ એ માત્ર જઠર બળતરાજ છે. ખરી ભુખ એ ખોરાક માટે તીવ્ર ઇચ્છા-માગણી-છે. ખોટી ભુખ ખોરાકથી શાંત ન થતાં વધે છે, જ્યારે ખરી ભુખ થોડા પણ ખોરાકથી શાંત થાય છે.

૮૧ હાંસી-હાંસીને ખાવું અને ખરી ભુખ છતાં તદ્દન ન ખાવું એ બન્ને નુકશાનકારક છે.

૮૨ માણસ પોતાના સિવાય અન્યનો સંપૂર્ણ-પુરેપુરો વૈદ ભાગ્યેજ થઇ શકે છે.

૮૩ જો તમો તદ્દન કામ વગર પડયા રહેશો તો કટાશો એટલે શરીર ખવાશે.

૮૪ આનંદી સ્વભાવ એ ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. આનંદી સ્વભાવ-વાળાને થોડી દવા બહુ ફાયદો કરે છે ચિન્તાતુર અથવા

આનંદ અને સંતોષ માનવો, ૩ સત્યતાને અડગ વળગી રહેવું, ૪ નિર્ભયતાને ગ્રહણ કરવી.

૯૧ તંદુરસ્ત રહેવા ચરક મુનિ પાંચ પદાર્થો શ્રેષ્ઠ જણાવે છેઃ—

૧ પ્રાણવર્ધનમાં—અહિંસા

૨ બળ વધારવામાં—વીર્યરક્ષણ

૩ પુષ્ટ કરવામાં—વીર્યવર્ધક પદાર્થો—દુધ, ઘી.

૪ આનંદ કરવામાં—દરેક ઇન્દ્રિનો સંયમ.

૫ વ્રતમાં—બ્રહ્મચર્ય.

૯૨ રોગનો વિચાર કદી ન કરો. સદાયે હસમુખો ચહેરો રાખો. સદાચારથી વર્તો, ઉચ્ચ ભાવના રાખો, નિર્દોષ આનંદ કરો, પણ તમારા શરીરને નુકસાન કરે એવા વિષયસુખમાં કદીએ ગરક થઇ ન જાઓ. એટલે બધું સારૂંજ થશે.

૯૩ માયશ્રાને (મનન) મારી નાખો—એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૯૪ દવા કરવા પહેલાં પોતાની ભુલ શોધી કઢાડવાની—તેને સુધારવાની ટેવ રાખો.

૯૫ ઘી—દુધમાંજ તાકાદ નથી. તાકાદ અંગ મહેનતથી જાતે મેળવેલા સાદા ખોરાકમાં જ છે. ઘી દુધથી માત્ર ચરબી વધે છે, જેનો ભાર ઉપાડવો પડે છે અને તેથી અંતઃકરણ (heart) ઉપર દબાણને લીધે બોજો વધે છે. ગાય ખડ ખાય છે અને દુધ આપે છે. એટલે દુધ જેમ ખડમાંથી પેદા થાય છે તેમ માણસનો ખોરાક અનાજ તે તેવુંજ તેને માટે તાકાદવાળું છે.

૯૬ નીતિ–સત્યતા–પ્રભુમાં પ્રીતિ, સંતોષ, એજ સુખ આપનારાં છે. તેમા રહેનાર માણસ દુખી થતોજ નથી. કદી દુઃખ આવે તો તે તેને સુખરૂપમા બદલાવી નાખવા શક્તિવાળો છે.

૯૭ ગરમી એ જીવન છે, જ્યારે ટાઢી એ મરણ છે.

૯૮ ગતિ–ચપળતા એ જીવન છે; સુસ્તી એ મરણ છે.

૯૯ નવરો નખોદ વાળે.

૧૦૩ જેમ અંતઃકરણને લાગણીવાળું રાખવા જરૂર છે તેમ મગજ ઠંડુ રાખવા તેટલીજ જરૂર છે. (ઠંડુ રાખવું-એટલે ગુસ્સો વગેરે ન કરવાં તેમ ઉનું ગરમ પણ ન રાખવું.)

૧૦૪ વધારે પડતું ખવાય એ તો બહુજ સહેલું-સાધારણ છે. ઓછું ખાવું એટલે જરા ક્ષુધ્યા પેટે ઊઠવું બહુ વિકટ છે; પણ તેમ કરનારજ તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૦૫ જઠર હલકું-ઓછું ભરેલું-હોય તો આનંદ રહે છે. તેથી ઉલટું વધારે ખાનાર સુસ્ત અને ગમગીન રહે છે.

૧૦૬ સારી આદત અને નિયમિત ખોરાકના ઉપરજ તદુરસ્તી સારી રહેવાનો આધાર છે. દવાથીજ તંદુરસ્તી સુધરે એ માત્ર ભ્રમણાજ છે.

૧૦૭ જ્યારે માંદા પડો ત્યારે ભુલ શોધી-સુધારી-કુદરતનેજ સારૂં કરવા દો. દવા કરતાં તે તમને વહેલા સારા કરી શકે છે.

૧૦૮ ગુસ્સો-ક્રોધ, દીલગીરી, અદેખાઇ, બીક એ બધાંથી જીવનશક્તિ હરાઇ જાય છે, તેમ આનંદ, સારો સ્વભાવ, મનની શાંતિ અને સદ્ગુણ એથી જીવનશકિત ખીલે છે ને વધે છે.

૧૦૯ આળસ, અક્રાતિઆપણું, અને મોજીલાપણું, ઘણાના જીવ લે છે, જ્યારે સખ્ત કામ કરી મિતાહાર કરનાર લાંબુ-નિરોગી-જીવન ભોગવે છે.

૧૧૦ થોડી ઊંઘ ને થોડો ખોરાક લ્યો, તેમ નકામો વખત બીલકુલ જવા ન દો, એટલે આપોઆપ તદુરસ્ત રહેશો.

૧૧૧ ચિન્તાથી શરીર બગડે છે જ્યારે કામકાજમાં ગુંથાએલા રહેવાથી ચિન્તા ભુલાય છે અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે.

૧૧૨ બીમ્ણુ–મોત આવે તે પહેલાં–ખાવી બીકથી ઘણી વાર લગભગ મરી જાય છે જ્યારે આનદી સ્વભાવવાળો મરણને વખતે પણ મરણને શાન્તિથી વધાવી લે છે

૧૧૩ આનદી સ્વભાવ જેવી બીજી પૌષ્ટિક વા નથી

૧૧૪ જ્યાં સુધી જીવીએ છીએ ત્યાં સુધી મોત હાજર નથી જ્યારે મોત આવશે ત્યારે આપણે નથી તો પછી નાહક કોણે કોનાથી બીવુ રહ્યુ ?

૧૧૫ તદુરસ્તી હજાર ન્યામત

૧૧૬ રોજનિશી—રોજનો કાર્યક્રમ—

સવારના છએ ઉઠો
સવારના દશે જમો
સાંજના છએ વાળુ કરો
રાતના દશે સુઓ
એટલે પુરા સો વર્ષ જીવશો

૧૨૧ સ્વમાન, માનસિક શક્તિ અને સંતોષ, સુખ, પોતાની મેળે અનુભવથી મેળવેલી કેળવણી, સંયમઃ એ બધાં જીંદગી લંબાવવા મદદ કરે છે.

૧૨૨ શરીર કામથી ઘસાવા દો, પણ સુસ્તીથી કટાવા ન દો.

૧૨૩ માણસનાં શરીરની ઊંચાઇ પોતાની નવ વેંતના માપ જેટલી હોય છે.

૧૨૪ હસવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

૧૨૫ ભાવે તેટલું ખાવુ નહિ, ને આવડે તેટલું બોલવું નહિ.

૧૨૬ માણસને દરરોજ જોઇતા ખોરાકનું વજન તેનાં શરીરનાં વજનના ત્રીશમા ભાગ જેટલું છે; એટલે જો શરીરનુ વજન ૯૦ પાઉન્ડ હોય તો દરરોજ રાંધેલો ખોરાક વજનમાં ત્રણ શેર-પાઉન્ડ-જોઇએ. એટલે એક મહીનામાં તેનુ આખું શરીર બદલાઇ જાય છે,

૧૨૭ કુદરતી રીતે ઘસાઇને માણસનું મોત થવા વજનનું હિસાબે -સાગમાં સારી જુવાનીની ઉમ્મરે જે તેનુ વજન હોય તેથી અરધું (કેટલાએકના કહેવા પ્રમાણે ૩/૫) વજન રહે, ત્યારે મોત ઉપજે છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું પુરી જુવાનીએ ૧૫૦ રતલ વજન હોય તો તેનું શરીર ઘસાઇ ૭૫ રતલ (બીજાના કહેવા પ્રમાણે ૬૦ રતલ) વજન રહે તો શરીર ટકી ન શકે. (આ નિયમ તંદુરસ્ત માણસ ઘસાઇ તંદુરસ્તીમાં રહી અવસ્થાએ મરે તેને લાગુ છે, રોગથી કે અકસ્માતથી મરે તેને માટે હોઇ શકે નહિ.)

૧૨૮ વનસ્પતિ એ ખોરાક છે. પ્રાણીઓ એ જીવતુ કામ કરતું યંત્ર છે. એટલે વનસ્પતિ પ્રાણી માટે જીવનશક્તિ સંગ્રહી રાખે છે.

પ્રાણીઓ તેનો ઉપભોગ લે છે.

૧૨૯ અજવાળુ એ સારામાં સારી ઊંચામાં ઊંચી શક્તિવર્ધક ઉત્તેજક દવા છે અજવાળામા શરીર ખીલે છે, અને તેનો રંગ, તેજ, ફુમાસવાળો થાય છે

૧૩૦ જાડગમાં ત્રણ પાઇન્ટ એટલે પોણાચાર શેર સમાય છે બીજી રીતે શરીરની ઊંચાઇના દર ઇંચે પોણો અઊંસ આશરે પોણાએ રૂપીઆભાર સમાવે છે

૧૩૧ ખુબ ચાવવાથી ખોરાકની પૌષ્ટિક શક્તિ વધે છે

૧૩૨ જ્યાંસુધી જે ચીજ ખાતાં હોઇએ તેનો સ્વાદ રહે ત્યાંસુધી ચાવવુ જોઇએ જ્યારે તે ચીજનો સ્વાદ મોઢામાં ન રહે, ત્યારે જાણવુ કે પુરુ ચવાઈ રહ્યુ

૨ બહુ મસાલાદાર ખાણાથી, ૩ અસ્વચ્છ અને સડેલા ખોરાકથી, ૪ અશાન્તિઆપણે ખાવાથી, ૫ વધારે પડતું કામ કરવાથી. તેથી ઉલટું, ૬ તદ્દન કામ વગર બેસી રહેવાથી, ૭ ઓછી નિદ્રાથી, ૮ પિશાબ ઝાડો અને પસીનો રોકાવાથી અથવા સાફ ન આવવાથી, અથવા તે પેદા કરનાર અવયવો ખરાબ થવાથી, ૯ અશુદ્ધ હવા અથવા ફેફસા–યકૃતના રોગથી, ૧૦ તાવ અથવા તેવા જીર્ણ રોગથી, ૧૧ ચાલચલણ ખરાબ હોઇ ચાંદી–પ્રમેહ વગેરે ચેપી રોગ થવાથી

૧૩૯ સણનાં–લીનન–ના કપડાથી પસીનો બહુ સહેલાઇથી ચુસાય છે; તેમજ ધોળા રંગનાં કપડાં વધારે ચુસે છે, પણ કપડાં પહોળાં જોઇએ–તંગ ન જોઇએ

૧૪૦ શારીરિક કામ કરનાર કરતાં મગજનું કામ કરનારને ખોરાક ઓછો જોઇએ છીએ.

૧૪૧ જે ખોરાક આપણે ખાઇએ તેમાથી ¼ (ચોથો) ભાગ શરીરનાં કામ ચલવવા બળતણ તરીકે અને ¾ (પોણો ભાગ) શરીરમાં જોઇતી ગરમી પેદા કરવા અને જારી રાખવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૧૪૨ આખા શરીરના બળ કરતા પગનું બળ અરધો અરધ છે, બન્ને હાથોનું ચોથા ભાગનું છે, અને છાતી અને કોઠાનું બાકીના ચોથા ભાગનું છે.

૧૪૩ મરદ કરતાં ઓરતનું બળ અરધુ છે.

૧૪૪ ફેફસાંમાં વધારે હવા રહી શકે તેટલા માટે દોડવાની અને ઉતાવળે જોસથી–ટટ્ટાર ચાલવાની જરૂર છે.

૧૪૫ સુસ્ત રહેવાથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે.

૧૬૦ સંતોષી અને આનંદી પ્રકૃતિ રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શાન્તિ અને સુખમાં પસાર થાય છે.

૧૬૧ દવાથી તાકાત આવે છે એ ખાલી ભ્રમણાજ છે જે દવા ઉતે જક તરીકે કે પૌષ્ટિક તરીકે કામ કરે છે તે શરીરના એક ભાગની તાકાદને ભોગે બીજા ભાગને થોડા વખતનો ખોટો જોસ આપે છે અને તેટલે દરજ્જે તાકાદ આપનાર ભાગ નબળો પડે છે ટુંકામાં કુદરતી તત્વો-હવા પાણી અજવાળુ વગેરે જે ફાયદો કરે તેવો ફાયદો બીજી દવાથી થવાનોજ નથી.

૧૬૨ યોગ્ય આહાર વિહારનું સેવન કરનાર, સમીક્ષા કરી કામ કરનાર વિષયમા અનાસકત દાતા, સત્યપરાયણ ક્ષમાવાન તથા આપ્ત જનોની સેવા કરનાર પુરૂષ રોગરહિત-તદુરસ્ત રહે છે

૧૬૩ સારાં પુસ્તકોનું ધ્યાનપૂર્વક વાંચન ઉંચામા ઉંચી દવા છે તેથી મગજ-મન શાન્ત રહે છે

૧૬૭ કેટલીક વાર દરદીને ભુખ વગર ખેારાક આપેજ રાખવેા એજ મંદવાડ લંબાવવાનું કારણ થઇ પડે છે.

૧૬૮ એક બુઢો—ઘણેા અનુભવી દાકતર કહે છે કે જે બધી દવા વપરાય છે તેને જો દરીઆમાં કાયમને માટે ફેંકી દેવામાં આવે તેા મનુષ્યજાત સુખથી જીંદગી ગાળે. તેને કે તેટલે દરજ્જે માછલાં વગેરે દરીઆના જીવેાને તેા નુકશાન પહોંચે.

૧૬૯ આશા એ જીવન છે. મરવા પડેલા માણસને પણ હિંમત અને જીંદગીની આશા આપશેા તેા તે પણ એકવાર બેઠેા થઇ જશે. માટે દરદીને દિલાસા ને હિંમત જેવી બીજી ઉત્તેજક દવા નથી.

૧૭૦ એક મીનીટમાં આખા શરીરનું લેાહી અંતઃકરણની બન્ને બાજુમાંથી પસાર થઇ જાય છે.

૧૭૧ કેાઇ પણ દવાથી લેાહી સુધરે એ માન્યતા (અમુક અપવાદ વગર) ભૂલ ભરેલી છે.

૧૭૨ તંદુરસ્ત શરીર દરેક રેાગના—ચેપીરેાગના—પણ જન્તુની અસર અટકાવી શકે છે, પણ ખરાબ આદતેાથી શરીરને ખરાબ કર્યું હેાય તેા તેવે વખતે તે રેાગ કે જન્તુની અસર અટકાવવા પેાતાની શકિત ગુમાવે છે.

૧૭૩ તંદુરસ્ત રહેવા ઉંચામાં ઉંચેા રસ્તેા એકજ છે અને તે એ કે કુદરતના નિયમ પાળેા ને તેને તાબે ""

૧૭૪ સાદાઇમાં સમજી શાણુંઆર,
ટચાકીનેા કરવેા ધિક્કાર.

૧૭૫ ભૂખ્યું પેટ એક મુઠી રોટલીથી સંતોષાય છે, પણ ભુખી નજર દુનીઆની દોલતથી પણ ધરાતી નથી

૧૭૬ જે સમાજ પોતાના ઉદર માટે સ્વહસ્તે કામ કરતો નથી તે સમાજમા ધર્મજ્ઞાન અથવા શુદ્ધ નીતિનુ અસ્તિત્વ હોતું નથી, તેમ તદુરસ્તી પણ તેમા હોતી નથી

૧૭૭ તારા પરસેવાની રોટલી તું ખા ધ્યાનમા રાખો કે બીજાના શ્રમની રોટલી જ્યા સુધી આરોગો છો, ત્યાં સુધી તમારે હાથે માનવ જાતિની કે પ્રભુની યથાર્થ સેવા થઇજ શકતી નથી.

૧૭૮ પોતાનાજ શ્રમથી પોતાની રોટલી મેળવવાને પ્રત્યેક માણસ નિશ્ચય કરે તો આખા વર્ષમા ફકત ચાળીશ દિવસજ કામ કરવુ પડે

આહાર કરવા કહું છું; બાકી જીવન ટકાવવા માત્ર ફળ જ બસ છે.

આપણા દાંત અને આંતરડાંની રચના લક્ષમાં લેવાથી નિ:સંશય સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્ય એ કંઈ હિંસક પ્રાણી નથી ...માણસે માંસાહાર કરવો એ સૃષ્ટિથી વિરૂદ્ધ છે. જંગલમાં રહેનારાં વાંદરાંનો વિચાર કરો; તે માત્ર ફળ અને બીજનાં મગજ ખાઈને રહે છે. તેનાં શરીર કેટલાં સારાં અને હૃષ્ટ-પુષ્ટ છે તથા તેમની ચપળતા કેટલી છે તેનો વિચાર કરો.

ગોરીલા વાંદરા પોતાના હાથના એક ઝપાટાથી સિંહનું જડબું તોડી શકે છે. તેમજ મારી નજર સામે એક ગોરીલાએ પોતાના દાંતથી મારી બંદુકની નળી પકડી ચપટી કરી નાખી છે."

૧૮૧ રોટલી અને પાણી સિવાય જીવન માટે અન્ય કોઈ પદાર્થની જરૂર નથી.

૧૮૨ તમાકુ નહીં પીનાર તમાકુ પીનાર કરતાં દશ વર્ષ અને દારૂ નહિ પીનાર એથી પણ વધારે વર્ષ જીવે છે.

૧૮૩ આત્મવાસ, શારીરિક શ્રમ, ઉત્તમ ક્ષુધા અને નિર્વિઘ્ન નિદ્રા એજ સુખી જીવનનાં સાધન છે.

૧૮૪ ચીની ભાષામાં એક કહેવત છે કે, 'એક આળસુ બન્યો એટલે બીજો ભુખે મરવાનો જ.' ભાવાર્થ—આળસુ માણસનો ખોરાક બીજાએ પેદા કરવાનો રહ્યો. એટલે તેટલે અંશે બીજાને ભુખે મરવું રહ્યું.

૧૮૫ પોતાની પુષ્કળ હાજતો ઓછી કરી, પોતાનું કામ પોતેજ કરી લેતુ જોઇએ

૧૮૬ માનવ જીવન દન્નો ઉપયોગ લેવા માટે નથી, પણ કર્તવ્ય બજાવવા અને પર-સેવા કરી રૂણમુક્ત થવા માટે છે.

૧૮૭ શરીરના શ્રમથી મનની ક્રિયા-વિચારશક્તિ વધે છે.

૧૮૮ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય લખે છે કે હું જ્યારથી શારીરિક શ્રમ કરવા લાગ્યો ત્યારથી ફક્ત રોટલી અને કોબીની દાળ મને અમૃત કરતા પણ વધારે મીઠા લાગવા માંડયા જેમ જેમ શારીરિક શ્રમ અધિક થતો, તેમ તેમ મારૂ શરીર અધિક આરોગ્યમય રહેતુ અને મન પણ ઉલ્લાસમા રહેતુ

૧૮૯ શ્રીમતેને લાગવું જોઇયે કે બીજાની મહેનત પર જીવવુ એ ઘોરતમ પાતક છે.

૧૯૦ ખરી રીતે માલમત્તા એ બીજાના પરિશ્રમનું ફળ-વગર મહેનતે શોષી લેવાનુ માત્ર સાધન છે.

૧૯૪ જ્યારે પિત્તથી માથું ચઢી આવે, ત્યારે ખચીત માનો કે પડતર ખોરાક પેટમાં છે. જેમ માથું દુઃખે તેમ કડવી જીભ, પેટમાં બળતરા-દુઃખાવો, ખાટા ઓડકાર, તાવ એ બધાં પિત્તવિકાર ગણી, ખાવાનું બંધ કરો.

૧૯૫ સાંધાનું દુઃખવું એ એમજ સૂચવે છે કે હલકો-થોડો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે, ઉપવાસ કરો અને પાણી ખુબ પીઓ એટલે આપોઆપ બધ થશે.

૧૯૬ જેમ જેમ ઉમ્મર વધે એટલે ૫૦ વર્ષ ઉપર ઉમ્મર થતી જાય તેમ તેમ ખોરાક ઘટાડતા જાઓ. જેમ કામ ઓછું તેમ ખોરાક ઓછો, જેમ શક્તિ ઓછી તેમ ખોરાક ઓછો લ્યો. વધારે ખોરાક પચશે નહિ ને ઉલટા વધારે નબળા થશો.

૧૯૭ અપચો એ ભાગ્યેજ રોગ છે, એ તો આપણે ખોરાક લેવાની બેદરકારીનુંજ પરિણામ છે. ભુખ સહન કરનારને અપચો થાય ખરો ? અપચો એ વધારે પડતા ખોરાકનુંજ પરિણામ છે.

૧૯૮ બધી કસરતમાં ચાલવાની કસરત એ કુદરતી, સહેલાઇથી અમલમાં મેલાય તેવી, અને સહુથી તવંગર—ગરીબ—સ્ત્રી—પુરૂષ બધાંથી બની શકે તેવી ઉત્તમમા ઉત્તમ છે.

૧૯૯ ચાલવાની કસરતના ફાયદા.

(૧) આખું શરીર અને શરીરના બધા માંસના સ્નાયુને એક સરખી કસરત મળે છે.

(૨) અંતઃકરણ-લોહીનું ફરવું, અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ એક સરખી વધે છે.

૭ કોઠામાં લોહીનું ફરવું પુરતું થાય છે.

૨૦૨ બધી દાળ ખાસ કરીને વાલ, વટાણા ચોળા વગેરે પચવા મુશ્કેલ છે, અને દાળમાં થોડે અંશે ગંધક હોવાથી પેટમાં પવન વધારે છે તેથી વખતે પેટ ચડી આવે છે. જઠરાગ્નિ જેની બહુજ સારી હોય તેણેજ કઠોળ ખાવાં જોઇએ, તે પણ થોડાં ને પુરા ચાવીને જ.

૨૦૩ ખોરાકમાં મરચાં વગેરે તેજ મસાલાની તંદુરસ્ત શરીરવાળાને પણ જરાય જરૂર નથી, તેથી ઉલટું નુકશાન જ છે. લાંબા વખતની ટેવને લીધે તે બંધ કરવા મુશ્કેલ પડે તો પણ દૃઢ નિશ્ચય હોય અને એક અઠવાડીઓ તે વગર ન ભાવે તોપણ ચલાવે તો પછી તે વગર પણ બહુજ મિઠાશથી ખવાય છે એટલુ જ નહિ પણ મુળ ચીજનો કુદરતી સ્વાદ અનુભવાય છે.

૨૦૪ ૬૦-૬૫ વર્ષની ઉમ્મર પછી શરીરના વજનમાં વધારો સારો નથી. તેથી ઉલટું તે ઉમ્મરે શરીરના વજનમાં ઘટાડો ઇચ્છવા જોગ છે અંતઃકરણ—હાર્ટ—ઉપર બોજો જેમ ઓછો તેમ સારૂં છે

૬ ભુખથી ઓછો લેવો.

૨૦૬ વૃદ્ધાવસ્થામાં દરેક અવયવને ઉપયોગમાં એટલે કામ કરતાં ન રાખીએ તો જલદી નકામાં થઈ સડો થાય છે. અને જો અવયવો નકામાં રહે તો નસોની દીવાલ સખ્ત-કઠણ-થઇ જાય છે અને તેથી ચક્કર આવે છે, વિચાર શુદ્ધ ન આવતાં મન મુંઝાય છે, શ્વાસ છુટથી લઇ શકાતો નથી એટલે ટુંકા શ્વાસ લેવાય છે. ઉંચે ચડતાં છાતીના ધબકારા બહુ વધી થાક લાગે છે. એટલે પરવડે તેવું થોડું થોડું કામ અંત સુધી જારી જ રાખવું જોઇએ.

૨૦૭ માણસની સારી આદતોથી જેમ માણસ સુખી થાય છે તેમ ખરાબ આદતો-વ્યસન વગેરેથી પોતાને હાથે પોતાનો અંત અને દુઃખ લાવે છે.

૨૦૮ દઢ મન-સંયમ માટે અને દુર્ગુણ કે વ્યસનથી બચવા નાની ઉંમરથી પુરતી સાવચેતી-સંભાળ લેવાય તો સારી આદતો પડે છે.

૨૦૯ જીવતા સુધી નિરોગી કેમ રહી શકાય ?

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી.

૨ મિથ્યા આહાર વિહારથી દૂર રહેવાથી.

૩ પુરતી કસરત કરવાથી-દરરોજ પગે લાબું કમતીમાં કમતી ત્રણ માઇલ-દોઢ ગાઉ ચાલવાથી.

૪ દરેક ઇન્દ્રિનો નિગ્રહ-સંયમ રાખવાથી.

૫ ચિન્તાથી દૂર રહેવાથી-સમજીને જ્ઞાનથી.

૬ સદ્‌વર્તન, શુભાચરણ, નીતિ પાળવાથી,

૨૬૭ આંખ આડાં ઝંઝરા ઝાંઝવા જેવું દેખાવું એ હિસ્ટીરીઆ ધ્યાપ્ટડીસીઝ, લેક્રોમેટર એરેક્ટસીઆ અને લેસીનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૮ સુકી ચામડી રહેતી હોય તો બંધકોશ બતાવે છે

૨૬૯ ચામડી ઉપરથી દુર્ગન્ધ આવતી હોય અને પીળાશ પડતો ચામડીનો રંગ હોય તો શરીરનો બગાડ બરાબર નથી નીકળતો અને તે પાછો શરીરમાં ચુસાય છે એમ બતાવે છે.

૨૭૦ ચામડી કાળી પોચી અને ઢીલી હોય તો લોહીનું ફરવું બરાબર થતું નથી.

૨૭૭ દારૂડીઆઓએ પણ લગનથી ન જોડાવું જોઇએ.

૨૭૮ માંસ ખાનારા એટલે એકલા માસ ઉપર નભનારાં–માંસાહારી– ક્રૂર પ્રાણીઓ હમેશા ટુંકી જીંદગી ભેાગવે છે. એટલે કુદરતી રીતેજ તેનું લાંબુ આયુષ્ય હેાતું નથી.

૨૭૯ દાકતર જ્યોર્જ શેન જેનુ વજન ૪૪૮ પાઉન્ડ હતું તે કહે છે કે તેણે પેાતાનેા ખેારાક નિયમિત રીતે ઓછેા કરતા જવાથી તેનું વજન ઉંચાઇના પ્રમાણમાં સાધારણ કદના શરીરના વજન સુધી ઘટાડયુ હતુ. તે દાકતર ખમ સલાહ આપે છે કે પચ્ચીશ વર્ષની ઉમ્મર પછી દરેક માણસે પેાતાના ખેારાકનું વજન ઘટાડતા જવુ જોઇએ જો તેમ તે દર સાત સાત વર્ષે ઘટાડતા જાય અને સાથે સાથે ગુસ્સા–ચિન્તાથી દુર રહેતેા જાય તેા તેના શરીરના દરેક અવયવ ઇંદ્રિયે જીંદગીના અંત સુધી સારા રહે. ને લાંબી જીંદગીને અંતે તેનેા ખેારાક બચ્ચાં જેટલેા થશે શરીર બચ્ચાં જેવુ થઇ પાકા પાનની માફક ખરી પડી પેાતાનું આયુષ્ય શાંતિમા પૂર્ણ કરે

૨૮૦ પુરા સખ્ત કામથી મેળવેલા થાકની નિદ્રા પલંગ ઉપર અને ધરતી ઉપર એક સરખી મીઠી આવે છે.

૨૮૧ ચિન્તા અને તેથી ઉલટુ મનને તદ્દન કટાવા દેવું (વાચ્યા વિચાર્યા મનન વગર) એ બે મનના દુશ્મન છે.

૨૮૨ નીચલી હકીકત મનમાં બરાબર ઠસાવેા.

૧ તબીયત માટે જેમ તદ્દન બેદરકાર ન રહેવું, તેમ થેાડી થેાડી અગવડ માટે વધારે પડતી ફીકર ન કરવી.

૨. તાજી હવા એ જીંદગી લાંબી કરે છે એ ન ભુલેા.

તેમ પુષ્કળ અજવાળુ, તડકો અને ખુબ ખુલ્લા પવનવાળા મકાનમા રહેવુ ન ભુલો

૨૮૩ જેમ વાસની ખુધ ખરાબ છે તેમ ખોરાક કે મહુ ચરબીથી પેટ ગોળા જેવુ ઉપસેલુ (આગળની ખુધ જેવુ) દેખાય કે રહે એ ગથી ખરાબ ન તદુરસ્તીને હાનિકર્તા છે

૨૮૪ જમતા બોલો થોડુ સભળો વધારે વાતો કરવાથી પુરૂ ચાવ્યા વગર ગળી જવાય છે અને ખોરાકની પુરી લીજત લેવાતી નથી

૨૮૫ વધારે પડતા ફળ ખાવાથી જેમ પવન થાય છે તેમ વધારે પડતું દુધ લેવાથી પિત્ત થાય છે.

૨૮૬ વધારે જમીને તે મ્હાદવા નબળુ પડવા કરતા થોડુ ખાઈ સતોષ પકડવામા સુખ અને તદુરસ્તી બન્ને મળે છે

૨૯૧ ઘરમાં જેમ શરીરને-વધારે ભાગ ખુલ્લો રખાય, મહેનાતા તડકાનો, લાભ લેવાય, તેમ લેવામાં તંદુરસ્તી વધારે સારી રહે છે.

૨૯૨ જેમ થોડી ઉંઘ નુકશાનકારક છે તેમ વધારે ઉંઘ તેથી વધારે નુકશાનકારક છે. મોટાંને આઠ, અને છોકરા છોકરીને દશ કલાક બસ છે.

૨૯૩ મુંઝી, દીલગીર ચિન્તાયુક્ત સ્વભાવ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આનંદી, હસમુખા, સંતોષી લાંબુ જીવી શકે છે.

૨૯૪ જેવો જન્મ થયો કે નાશ સાથે સાથે થવા માંડે છે એટલે જીંદગી એ બહુજ ધીમુ મરણ જ છે તેથી જન્મથી જેમ તેને કુદરતને અનુસરી સંભાળાય તેમ મરણ આવતું લંબાય છે.

૨૯૫ લોહીને શુદ્ધ અમ્લ વિરૂદ્ધ (Alkaline) રાખવા ફળ, લીલોતરી અને દુધની જરૂર છે. ખાંડ, ગળપણ રહોળ માંસ મચ્છી અને અમુક દાણાથી તે અમ્લ (Acid) બને છે. તેથી ખુજલી વગેરે રોગો પેદા થાય છે.

૨૯૬ જમતાં દરમીયાન પાણી અને તે પણ બહુ પ્રમાણમાં પીવાય તો મૂત્રપિંડના રોગ થાય છે. જમતા દરમીયાન પાણી નજ પીવું જોઇએ.

૨૯૭ સાઠ વર્ષ બાદ ઉમરું શરીરમાં કદાપણ શક્તિ વધવી જોઇએ; જેઓ પ્રથમથી તંદુરસ્ત હશે તો શરીર ઘડાઇ રીઢુ થયું હશે અને મન લાંબા અનુભવથી ઘડાયું હશે.

૨૯૮ બહુ નાની ઉમરમાં પરણી સંસાર માંડવાથી ભવિષ્યમાં દુઃખને નિમંત્રણ થાય છે. કમાવાની સ્થિતિ થવા પહેલાં પરણવું ન

જોઇએ; અને કમનીમાં કમતી પોતા અને પોતાની ધણીઆણી ધણી વચ્ચે પંચ વર્ષથી ઓછી ઉમ્મરનો તફાવત રાખ્યા વગર પરણવું ન જોઇએ.

૨૯૯ ખાસ યાદ રાખો કે ૫૦ વર્ષ પછી જે કપડાં પહેરો છો તે તમને ગરમી આપતાં નથી પણ કપડાંને તમારે પોતાના શરીરની ગરમી આપી ગરમ રાખવાં પડે છે.

૩૦૦ પુરી શારીરિક તંદુરસ્તી વગર શુદ્ધ આનંદી વિચારવંત મન રહી શકવું લગભગ અશક્ય છે પણ મનની સ્થિતિ એ તેટલે જ દરજ્જે શરીરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ ન બતાવે એ અસંભવિત નથી. જેણે પ્રથમ યોગ બરાબર કેળવી મનમાં આમેજ કર્યો હોય તેના શરીરની સ્થિતિ તદ્દન તંદુરસ્ત ન હોય તો પણ તે મન ઉપર કબજો રાખી શકે છે.

જોઇએ. અગાઉ યાદ રાખો કે પુરી સારી પાચનશક્તિ વગર આનંદી નજ રહી શકાય.

૩૦૩ ચોવીશ કલાકમાં એકવાર જ ભોજન કરનાર ફીરસ્તાની જીંદગી ભોગવે છે.

ચોવીશ કલાકમાં બેવાર ભોજન કરનાર મનુષ્યની જીંદગી ભોગવે છે.

ચોવીશ કલાકમાં ત્રણ કે વધારે વખત ભોજન કરનાર પશુની જીંદગી ભોગવે છે.

ફીરસ્તા માણસ કે પશુ થવુ તે તમારા જ હાથમા છે.

૩૦૪ Better to be than to have to do than to Hold એટલે તમારી પાસે શું છે (પૈસો માલકત વગેરે) તેના કરતા તમે કેવા (ચાલચલણે) છો તે, અને તમારા ઊમદા સિદ્ધાન્તો જણાવો છો તેના કરતા તે સિદ્ધાન્તો અમલમાં–વર્તનમાં કેવા મુકો છો એજ ઉપયોગી છે, એટલુજ નહી પણ તમારી સદ્‌ગુણ સંયમયુક્ત ચાલચલણ અને તમારૂ બોલવા પ્રમાણેનુ વર્તન એ જરૂર તમારી તંદુરસ્તી ઉપર અને લાંબુ જીવન ગાળવા સહાયભુત થશે.

નથી તેમ કુદરત તેટલીજ ચલાળથી તેને દુર કરવા યત્ન કર્યા વગર રહેતી નથી

૩૦૯ તાવ એ શરીરની અંદરના ઝેરને બાળી નાખી બહાર ફેંકી દેવા તેનો યત્ન છે

૩૧૦ દુખ એ શરીરની અંદર ખરાબો દાખલ થઇ ગયો છે તે તરફ ધ્યાન ખેંચનાર કુદરતનો જાસુસ દુત છે

૩૧૧ ભુખ ન લાગવી, ભુખની ગેરહાજરી, અરૂચિ એ એમ સુચના આપે છે કે પેટ નવા ખોરાક અંદર દાખલ કરવા તૈયાર નથી અને તે છતાં ખાશો તો તે કેવળ મુર્ખાઇ અને ગુન્હો છે એટલે પેટ બળવો કરશે.

૩૧૬ લેાભીનું જીવન દુઃખી ને ટુંકું છે તેથી ઉલટું પરોપકારીનું જીવન સુખી શાંત અને લાંબું છે.

૩૧૭ માગમાં માગ દાક્તર ત્રણ છે.

૧ ખેાગક—દાકતર ડીયેટ–થેાડી ખરી ભુખે સાદેા પુરેા ચાવીને ખવાય એ.

૨ શાન્તિ—દાક્તર ક્વાએટ–શ તિ–મંતેાષી જીવન.

૩ આનંદ—દાક્તર–મેરીમેન–હસતુ જીવન. ચિન્તારહિત, આનંદી જીવન

૩૧૮ જે કાળે જે બને ને આપણા સારા સારૂં જ હેાય એમ દૃઢ શ્રદ્ધાથી માનવામાં આવે એ પણ તંદુરસ્તી વધારવનું સારૂ સાધન છે.

૩૧૯ ભય એજ દુઃખનું મુળ છે. મંદવાડને ભય, મરવાને ભય, નિર્ધનતાને ભય એ દરેક કાળજુ કેાત્રી ખાય એટલે તંદુરસ્તીનાં દુશ્મન છે; જ્યારે નિર્ભયતા એ તંદુરસ્ત રાખવા સારૂં સાધન છે.

૩૨૦ वृद्धाकाले मृता भार्या, पुत्र हस्ते गत धनम् ।
भोजनं च वधूहस्ते, मृत्यु रेव न संशयः ॥

અર્થ—વૃદ્ધપણુમા સ્ત્રી મરી ગઇ હેાય પુત્રના હાથમાં બધુ ધન સેાંપી દીધું હેાય જમવાનું વહુને હાથ હેાય તેા મરણ (નજીક)જ છે એમા સંશય નથી. (આ બધુ ક્યારે બને કે જો કુપુત્ર હેાય તેાજ) બાકી તેા વૃદ્ધ માણસેાનું એવુ સંતેાષી જીવન હેાવુ જોઇએ કે તેને

કેમ કે દુખજ નથી એટલુજ નહી પણ બીજા જેને દુઃખ ગણે તેમા
પણ તે આનંદ માની જીવન ઉતમ રીતે [illegible] કરી શકે છે

૩૨૧ In proper season till clouds rain
Let Earth produce fruit and grain
Let persons all from ills be free,
Doctors all Unselfish be

૩૨૨

Cold Water	Too cold	32° P to 45 P
	Very cold	46 P to 55° P
	Cold cold	55° P to 55° P
Temperate Water	Cool	66 P to 80° F
	Tepid	81° P to 90 P

Neutral water 91 P to 95° P

२४ अकाले मृत्युहरणं सर्व व्याधि विनाशनम् ।
औषधं जान्हवी तोयं जठरे धारयाम्यहम् ॥

અર્થ:—ગંગાજળ એટલે શુદ્ધ જળ જઠરમાં-પેટમાં પીવાથી મારા બધા રોગો શમે છે-એટલુંજ નહિ પણ તેથી અકાળ મૃત્યુ પણ અટકે છે.

૩૨૫ એક માણસ જેનું વજન ૧૫૪ રતલ હોય તેના શરીરની અંદર પાણીનું એટલે પ્રવાહીનું વજન ૧૧૧ હોય છે. તો સહેજ જાણી શકાય છે કે પાણીની કેટલી જરૂર છે

३२६ अजीर्णे चाग्निमंद्येच वातशूले ज्वरे तथा ।
वमने चातिसारे च लंधनं परमौषधम ॥

અર્થ—અજીર્ણમાં અગ્નિમંદ-અપચામાં વાતશૂળ, તાવ ઉલટી અને અતિસા-ઝાડામાં, લાંઘણ, કંઈ નજ ખાવું-ઉપવાસ એજ ઉત્તમ ઇલાજ છે.

३२७ सन्निपात ज्वरे घोरे त्रिदोषकफक्षये
ब्रह्मोन्मादे भ्रमेत्र च जान्हवी जलमौषधम् ॥

અર્થ—સન્નિપાત, જ્વર જેમાં ત્રણે દોષ કફપિત્ત ને વાયુ બગડેલા છે તેમાં, ક્ષયમાં, ધર્મ ઘેલછામાં અને બીજી ઘેલછા-ગાંડપણમાં ગંગાજીનું એટલે શુદ્ધ જળ એ ઉત્તમ દવા છે.

३२८ व्याधिग्रस्ते भृशं देहे भैषज्यं निष्फले यदा ।
औषधं जान्हवी तोयं वैद्यो नारायणो महान् ॥

	રતલ		રતલ
હાડપિંજર	૨૪	ભેજું મગજ	૩
સ્નાયુ	૬૮	છાતિ ઉદરના અવયવો	૧૩$\frac{1}{2}$
ચરબી	૨૮		
ત્વચા ચામડી	૧૦$\frac{1}{2}$		૧૪૭

લોહીનું વજન જેનો સમાવેશ બધામાં થઇ જાય છે તે અંદાજે શરીરના ૧૩ મા ભાગ જેટલું હોય છે.

૩૩૫ જ્યારે સ્ત્રી ને પુરૂષ પુરાં ખીલી રહે ત્યારે તેના જન્મની વખતની ઉંચાઇ કરતાં સવા ત્રણ ગણી હોય છે. જ્યારે વજન જન્મની વખતનાં વજન કરતાં વીશ (૨૦) ગણુ હોય છે

(અંદાજ છે.)

૩૩૬ જન્મ વખતે જે વજન હોય તે એક વર્ષ થયે આશરે ત્રણ-ગણુ થાય છે. ૧૨ બાર વર્ષની ઉમ્મરે જન્મના વજનથી બારગણું થાય છે. પુરૂષનુ વજન ૩૦ થી ૪૦ વર્ષ દરમીયાન વધારેમાં વધારે હોય છે અને ૮૦ વર્ષ સુધીમાં ૧૨ થી ૨૦ ઘટે છે.

સ્ત્રીનું વજન ૪૦ થી ૫૦ વર્ષ દરમીયાન વધારેમાં વધારે હોય છે.

બળ—૨૫ થી ૩૦ વર્ષ સુધી સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેમાં વધારેમાં વધારે હોય છે.

૩૩૭ સવારના પહોરમાં–પહેલા પહોરમાં ફળ ખાવાં એ અમૃતસમાન છે એટલે સોનું છે.

બપોરનાં કે ત્રીજે પહોરે–ફળ એ મધ્યમ છે—રૂપુ છે

રાત્રે–ફળ ખાવા બહુ સારૂં નથી—સીસું છે.

૩૩૮ ગરમ લેમોનેડ બનાવવાની રીત

બે ખાટા કાગદી લીંબુનો રસ લઇ તેમાં ઉકળતું-સારી પેઠે ઉકળતુ-પાણી શેર એક ઉમેરવુ જગવાર પછી ચમચો ભરી આશરે સવા દોઢ રૂપીઆભાર દળેલી સાકર નાંખવી તેથી શીઘ્ર વળશે પીવાય તવુ ગરમ જ પીવુ (ખટાશ-ઓછી વધુ થવા લીંબુ ઘટાડવા કે વધારવાં)

૩૩૯ તંદુરસ્ત માબાપને ત્યાં જન્મ અને બરાબર કે જ બજાવે તેવા તંદુરસ્ત અવયવો (યકૃત મૂત્રપિંડ આંતરડાં ત્વચા) મળ્યાં હોય-આંખ-નાક-કાન-વગેરે પાંચ ઇન્દ્રીઓ પણ તંદુરસ્ત-બરાબર કામ કરે તેવી હોય અને તંદુરસ્તીના નિયમો આખી જીંદગી દરમીયાન બરાબર પાળતા હોય તો ગમે તેટલી વૃદ્ધ ઉમ્મર છતાં પણ માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ નબળી પડયા વગર સ્વસ્થ-કાયમ-મજબુત રહી શકે છે

૩૪૨ પુરી તંદુરસ્તીવાળો માણસ મરણથી બીલકુલ ડરતો નથી. તેને મન જીવન-મરણ સરખુંજ છે.

૩૪૩ કહું ત્રણ નાના નિયમો તે જન જે પ્રીતથી પાળશે,
નિજ જીવન તે સુખી ને પ્રકાશિત અલ્પ સમયે ભાળશે;
હસવું સવારે હેતથી, હસવું બપોરે હેતથી,
ઊંઘતાં સુધી હસવું જ રાત્રે હસવું તજવું ના કદી.

૩૪૪ Life is mostly Proth & Bubble,
Two things stand like stone,
Kindness in another's troubles,
Courage in your own.

અર્થ—જીંદગી એ ઘણે ભાગે ફીણ અને પરપોટા જેવી છે (અસ્થિર) તેમા બે બાબત (ટકાઉ-ઉપયોગી) પથ્થર જેવી છેઃ એક તો બીજાની મુશ્કેલીઓ-દુખોમા માયાળુપણું રાખવું તે, અને બીજી પોતા ઉપરની મુશ્કેલીઓ દુખો વખતે દ્રઢ હિંમત-(ધૈર્ય-શાન્તિ) રાખવી તે.

૩૪૫ સ્ત્રીનું ધાવણ સારૂં છે કે નહિં તે જાણવા પ્રયોગ.
સ્વાર્થ (ઘઉના લોટમાંથી ચુલ્લું તદ્દન કહાડી નાંખી પછવાડે સફેત ભાગ રહે તે) સ્ત્રીના ધાવણમાં ગળી જાય છે-એકરસ થઇ જાય છે; પણ તે પ્રાણીજન્ય એટલે ભેંશ-ગાય-બકરીનાં દુધમાં ગળતો નથી-તળીએ બેસી રહે છે.

૩૪૬ જ્યારે માંદા માણસ માટે વૈદને પુછીએ ત્યારે કફ, પિત્ત વાયુનો પ્રકોપ જણાવે છે. જોશીને પુછીએ તો ગ્રહ-દશાની કડાકુટ કારણ જણાવે છે. જ્યારે ભુવાને પુછીએ છીએ ત્યારે વળગાડ છે એમ જણાવે છે અને મુનીઓને-ધર્મ-જ્ઞાનીને

દુઃખી એ છીએ તેા પૂર્વ જન્મનાં કર્મનેા ઉદય જણાવશે; પણ કોઇ માદા માણસની પોતાની શું ભુલથી મદવાડ આવ્યેા, તે કોઇ નહિ બતાવે કેમકે તેમાં કાઇને કમાવાનું સાધન નથી. સારાશ ધન્ય છે એવા–પોતાના જેવાજ બીજા માટે લાગણી ધરાવનારાને કે જે કારણ શેાધી શેાધાવી કાયમની તંદુરસ્તીનું સાધન મેળવી આપે છે.

૩૪૭ ભય એજ દુઃખનું મુળ છે. મંદવાડનેા ભય, નિર્ધનતાનેા ભવ–મરણનેા ભય ભગ છેાડે તે સદા તંદુરસ્ત. સંતેાષી એટલે પૈમાત્રાળેા ને અમર છે.

			કિંમત
૧	પુરૂં તંદુરસ્ત મુળથીજ રહેવા	વગર દોકટરનો વૈદ (ત્રીજી આવૃત્તિ)	રૂા. ૨ બે
૨	તંદુરસ્તી સાથે વૃદ્ધ થવા	વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી	રૂા ૧ાા દોઢ
૩	હર હાલતમાં સુખી રહેવા	સુખમય જીંદગી	રૂા ૧ એક
૪	સ્ત્રીઓએ સુવાવડ વગેરે સુખથી થવા	વહુને શિખામણ (ચોથી આવૃત્તિ)	રૂા ૧ એક
૫	નાનાં મોટાં સહુએ તંદુરસ્તી સાથે દીર્ઘાયુઃ થવા બોર્ડ	દીર્ઘાયુઃ શી રીતે થવાય? તે બોર્ડ	આઠ આના
૬	આ લોક-પરલોકમાં સુખી રહેવા, પ્રભુ ભક્તિ દરેક તારીખ-દરેક ધર્મવાર	ઇશ્વર-સ્તવન મંજરી	રૂા ૧ાા દોઢ



પ્રકરણ ૮ મું

વૃદ્ધપણું અટકાવી શકાય?

આપણે જાણીએ છીએ કે જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે તેમ તેમ ઉમ્મરમાં તેટલા વધતા જઇએ છીએ, અને દરરોજ ઘડપણ નજીક આવતું જાય છે, પણ આ પણમાં કેટલાએક વહેલા વૃદ્ધ થઇ જાય છે, અને કેટલાએક મોટી ઉમ્મરે પણ જુવાન જણાય છે; અને તેમનાં શરીર ઉપર જાણે ઉમ્મરની અસર થતી નથી એમ જણાય છે. આ ઉપરથી સહજ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે એવો કોઇ રસ્તો હોવો જોઇએ કે જેનાથી ઘડપણને જો કે તદ્દન અટકાવી ન શકાય તોપણ તે મોડું આવે અથવા વૃદ્ધત્વમાં પણ શરીરની બધી શક્તિ

જાળવી શકાય અને તેથી જીવનની મુદત બહુજ સુખથી નિર્ગમન કરી શકાય આ પ્રકરણમાં આ રસ્તો બતાવવા યત્ન છે અને આશા છે કે જો નીચલી સુચના ધ્યાનમા રહે તો ઘણે દ જગે જીદગીનો બાકીનો ભાગ સુખથી પસાર થઇ શકશે

જ્યારે નાની ઉમ્મર અથવા જુવાન હોઇએ છીએ ત્યારે વૃદ્ધ થવું એ કલ્પના પણ થતી નથી એટલુંજ નહીં પણ દાંત પડી ગયેલા ગાલ બેસી ગયેલા, સાધા સજ્જડ થયેલા બરડો વળી ગયેલો, ચામડી ઉપર કડચલી પડી ગએલી આખે લગભગ અંધાપો, કાને બધીરાપણ—ચાલતા ધ્રુજારો—કળતરની ફરીયાદ કરનારા વૃદ્ધોને નજરે જોઇએ છીએ ત્યારે પણ આપણે તો તેમાથી બચી જશુ એવા મોહથી જુવાનીના મદમા તણાયા જઇએ છીએ અને જ્યારે ઉમ્મરે વધીએ અને આપણી તેજ સ્થિતિ નજીક આવે, ત્યારે સભાળ લેવા કે તે અટકાવવા યત્ન કરવા બહુ મોડુ થયેલું હોય છે

અભાવ હોત. એટલે મરણ આવકારદાયકજ છે–તેની આવસ્યકતા છે–માત્ર જેટલો કાળ ગાળવો તેટલો નિરોગી સ્વસ્થ શરીરથી ગળાય તેટલુંજ ઇષ્ટ છે.

પ્રથમાવસ્થામાં એટલે પહેલાં ત્રીશ વર્ષમાં તો હજુ શરીરનું જોર કંઇક ટકી રહે છે. તેથી તે વખતે ઓછી સંભાળ, જો કે પરિણામે નુકશાન તો ખુબ કરે છે, તોપણ જુવાનીના મદમાં-તોરમાં –મોહમાં તેની દરકાર થોડીજ લેવાય છે.

જનમતી વખતે માવતરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ હોય તો તો બચ્ચાંને જન્મથી લાંબી જીંદગી ભોગવવા તક છે; પણ જો તે રોગી હોય, ટુંકું આયુષ્ય પેઢીદર પેઢીથી ચાલ્યું આવતું હોય, તો બચ્ચાંને તેટલો ગેરલાભ છે; જો કે પુરી નિયમિત જીંદગી ભવિષ્યમાં ગળાય તો ઉત્તરોત્તર તંદુરસ્તી વધી ઉમ્મર પણ વધતી જાય છે.

વૃદ્ધત્વ મોડું લાવવા નીચેની હકીકત ઉપયોગી છે.

૧ હજમીયતની શકિત એટલે જઠરનું નિરોગીપણું, અને ખાસ તંદુરસ્ત આંતરડા, એ જીંદગી સારી લાંબી પસાર કરવા પ્રથમ જરૂરનાં છે. જઠર-પેટની સ્થિતિ બરાબર ન હોય, ખોરાકનો તેમાજ સડો થતો હોય, આંતરડાં નબળાં રોગી હોય, ને તેમાં વધારે અનાજ સડતું હોય, તેવાની જીંદગી પેટ ને આંતરડા સુધર્યા વગર લાંબી ટકવી મુશ્કલ છે, અને કદાચ ટકે તોપણ મરવાને વાંકે જીવે તેટલુંજ છે. આંતરડામાં સડેલો ખોરાક લોહીમાં ચુસાઇ શરીર રોગી બનાવે એ સ્પષ્ટ છે.

ઉપરથી સમજાયું હશે કે ખોરાક સારો, થોડો, ન સડે તેવો હોવો જોઇએ. મસાલાવાળો, માંસ જેવો અરધો સડેલો ન જોઇએ, લીલી વનસ્પતિ ફળ, દુધ, અનાજ વગેરેનો હોવો

જોઇએ. ખોરાકની અનિયમિતતા, વધારે પડતું પ્રમાણ તેની ખોટી પસંદગી એ તંદુરસ્તી બગાડનારામાં પ્રથમ પંક્તિ ભોગવે છે. જેમ વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવવામાં બીજાં બધાં કારણો કરતાં ખોરાકની ભૂલ પણ મદદ કરે છે, તેમ વૃદ્ધત્વને મોડું ઠેલવામાં પણ બીજાં બધાં કારણો કરતાં સાદો, સારો, સાત્વિક વનસ્પતિજન્ય ખોરાક બહુ મોટી મદદ કરે છે. શરીરની અંદર હવા, પાણી ને ખોરાક ત્રણજ લેવાય છે. હવાને પાણી શુદ્ધ ને પુષ્કળ લેવાય પણ જો ખોરાકની પુરી સંભાળ ન લેવાય તો સહુથી વધારે શરીરને ઘસાવે છે. કચરો બરાબર કઢાય તે માટે પ્રથમ કચરો બહુ ઢસાઢવો પડે તેવું વર્તન ન હોય એટલે સાદો સાત્વિક ખોરાક પણ બહુ ન લેવાય તો તે શરીરને ઘસાવું ઓછું રહે ને તેમ થાય તો બીજાં યંત્રની માફક શરીર વધારે સારી સ્થિતિમાં રહે ને લાંબુ ટકે એ સમજી શકાય છે.

કનીજ પુરતી સંભાળ એજ ઝાડો સાફ લાવવા પુરતી છે. બહુજ જરૂર પડે તો દુધ ઘી ગરમ કરી પીવાં અથવા કેસ્ટર ઓઈલ કે ગરમાળાનો ગોળ લેવો. ટુંકામાં-બરાબર ખોરાક ચાવીને ખાવો, ખોરાકની જાત જથ્થો યોગ્ય પ્રમાણમાંજ લેવો, આંતરડાંમાં સડે તેવા ખોરાકથી દુર રહેવું, પુરતી કસરત દરરોજ કરવી, ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ રાખવી અને જુલાબ નજ લેવા અને અતિ વધારે પાણી ન પીવુ, જુલાબને બદલે સાબુ પાણીની પિચકારી લેવી તે ઠીક છે. પણ તેની ટેવ ન પાડવી. જો કે ટેવ પડે તો પણ જુલાબનાથી જે નુકશાન થાય છે તેવું પિચકારીથી થતું નથી.

૩ ત્રીજી સંભાળ ખોરાક પુરતી રીતે ચાવવાની લેવી. જઠરને દાંત નથી, પેટની ઘંટી દાંત છે. ચાવ્યા વગરનો ખોરાક ઉતાવળે ગળી જવામા આવે તો તે પેટમા સડે છે, પવન કરે છે જેથી પેટ ફુલે છે અને નડે છે. તે મુજબજ ભલે સારી જાતનો ખોરાક હોય પણ જો પ્રમાણમાં વધારે લેવાય તો તે પણ તેટલોજ નડે છે. બરાબર ચાવવાની ટેવ હોય તો વધારે ખોરાક લઇજ શકાતો નથી. ચા-કોફી ન લેવાં. એકવાર જમવાથી ન ચાલે તો બે વાર જમવુ પણ બે વારથી વધારે ખરી ભુખ વગર હરગીજ ન જમવુ

૪ શુદ્ધ લોહી શરીરમાં ફેરવનારી નસો (Arteries) નરમ રહેવી જોઇએ. જો તેની દિવાલ કઠણ થઇ જાય તો શરીરના દરેક ભાગને પોષણ પુરૂં ન મળતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. તે સ્થિતિ અટકાવવા આંતરડાં કે પેટમાં ખોરાકનો સડો થતા તદન અટકાવવો જોઇએ ખોરાકના સડાના ઝેરથી નસો સખ્ત થઇ જાય છે. તેમ માનસિક કે શારીરિક વધાર પડતુ કામ ન કરવુ જોઇએ. ચિંતા ફીકરથી દુર રહેવુ જોઇએ. પુરતી

નિદ્રા ને આરામ લેવાં જોઇએ બહુ ચીકાશવાળા ખોરાકથી અલગ રહેવુ જોઇએ તમાકુ કે બીજા ઉત્તેજક પીણા ન પીવા જોઇએ મન શાંત ને સ્વસ્થ ચિન્તારહિત થવુ જોઇએ ટુંકામા હૃદયને (Heart) તાકાતદાર રાખવા અને નસોને નરમ–મુલાયમ–રાખવા યેાગ્ય ખોરાક યેાગ્ય રીતે લવેા આરામ પુરતા લેવેા, નિયમિત કસરત કરવી મન શાંત રાખવુ અને વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવાની પુરી જરૂર છે

૫ મુત્રપિંડ (Kidneys) જો રેાગી હેાય તેાપણુ વૃદ્ધત્વ વહેલુ આવે છે મુત્રપિંડ મારફત શરીરનેા કચરેા બહાર નીકળી જાય છે, તેથી જો ખોરાકની ગમે તે જાતની ભુલ હેાય છે અને જો કચરેા મુત્રપિંડ બરેાબર ન કાઢી શકે તેાપણુ ઉમ્મર લાગી જાય છે, એટલે પિશાબ વખતેાવખત તપાસાવી મુત્રપિંડ પેાતાનુ કાર્ય બરાબર કરી શકે છે કે કેમ તેની પણુ તજવીજ રાખવી જોઇએ મુત્રપિંડ તદુરસ્ત રાખવા પાણી વખતેાવખત પીવાની જરૂર છે

પરોપકાર–સમભાવ–નિર્લોભતા એ બધાં વૃદ્ધત્વને અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા બહુ મદદરૂપ થાય છે. મારૂં નૈતિક, ધાર્મિક વાંચન, શ્રવણ, મનન એ મગજ તાકાદને કાયમ રાખવા જરૂરનાં છે.

૮ માંસના સ્નાયુ શરીરમાંથી સડોયાઇ બગાડ બહાર કાઢવા મદદ રૂપે છે; તેથી તે પણ દરેક પુરી કસરતથી સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત રાખવા જોઇએ. જો તેને પુરી કસરત આપવામાં ન આવે તો તેઓ શિથિલ–ઢીલાં થઇ ઘસાઇ જાય છે, એટલુજ નહિ પણ શરીરમાં કચરો ભેગો થતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવે છે. સ્નાયુ તંદુરસ્ત રહેવાથી લોહી પુરતું કરે છે. જ્ઞાનતંતુ પણ યોગ્ય તંદુરસ્ત સ્થિતિમા રહે છે અને શરીરના ઉપયોગી અવયવો યકૃત, હૃદય, મુત્રપિંડ વગેરે સારા સ્વસ્થ પોતાની ફરજ બજાવવા લાયક રહે છે. તે સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખવા બીજી કસરતો પુરતી ન લેવાય તો પણ દરરોજ લાંબુ ચાર પાંચ માઇલ ચાલવાથી તેને કસરત જોઇતી મળી શકે છે.

૯ જીવન તંદુરસ્ત ને લાબુ ટકાવવા અમુક ગ્રન્થિ 'થાઇરોઇડ' ગ્લેંડ (Thyroid gland) નાં પ્રવાહી ઉપયોગી ભાગ બજાવતાં જણાય છે. પણ તે તે ઉપરની બધી સાવચેતી લેવાઇ હશે તો આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશે.

૧૦ બ્રહ્મચર્ય એ શરીરની શક્તિને જાળવી રાખવા બહુજ જરૂરનું છે, તે તો પુરી સાબીત થએલી બાબત છે. મુશ્કેલી એ છે કે જુવાન, વૃદ્ધ બધા એક અવાજે સ્પષ્ટ સમજે છે પણ મોહમાં એવા તણાવ છે કે તે પાળવું લગભગ બધા ભુલી જાય છે. જેમ દરેક ઇંદ્રિનો સંયમ રાખો તેમ તે કબજામાં રહી શકે છે, જેમ તેને તાબે થાઓ તેમ તે ગુલામ બનાવી અધમ દશાને

પહોંચાડે છે આ હકીકત જાણવા છતાં મોહમાં બધા ડરડાય છે. એજ મોહમહની અથાગ શક્તિનો પુરાવો છે.

૧૧ શુધ્ધ હવા, પુરતી હવા, સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણી, પુરતી કસરત, વ્યસનથી દુર, મગજની શાંત સ્થિતિ, કામમાં રોકાયલા રહેવું–સંતોષ, નિર્લોભતા, અક્રોધ, નીતિ વગેરે સદ્‌ગુણોનું સેવન, ખોરાક પોષાકની પુરી સંભાળ, નિયમસર શાંત નિદ્રા, બ્રહ્મચર્ય, સુંદર રહેઠાણ, સારૂં વાંચન-શ્રવણ–મનન, લોકસેવા, દયા, પરોપકાર તરફ પુરતું વલણ એ બધાં સીધી તથા આડકતરી રીતે વૃધ્ધાવસ્થા અટકાવવા અને શાંતિથી જીવન પુર્ણ કરવા સહાયભુત થાય છે.

૧૨ આ વિષય પુરો મેં 'વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી' નામના જુદા પુસ્તકમાં ચર્ચ્યો છે તે પુસ્તક વાંચવાથી આ વિષય સ્પષ્ટ સમજાશે.

ઉપરાંત મંદવાડ અટકાવવા દરેકને સલાહ આપવાની અને કમભાગ્યે રેાગની ઉત્પત્તિ થાય તેા તે વખતે યેાગ્ય સલાહ ઉપચાર આપવાની ફરજ છે એ દેખીતું છે.

દરદી તરફ કેમ વર્તવું તે બીજી ફરજ છે; દરદીને જે રેાગ કે ફરીયાદ હેાય તેનુ કારણ પુરતા મવાલેા કરી દરદી પાસે શેાધાવવું જોઇએ. તે શેાધવા સુચક સવાલોથી મદદ કરવી જોઇએ, ફરી તેમ ન થાય તે સંબંધી દઢ મનથી અને તેને ભેાંઠપ લાગે તેપણુ સારા શબ્દેાથી સલાહ દેવી. પછી તેના યેાગ્ય ઉપચાર દેવા જોઇએ.

જ્યારે યુરેાપીયન વૈદું દેશમાં ફેલાયું ન હતું અને આર્ય ઔષધ કરનારેા વર્ગ વંશપરંપરાથી-પ્રશ્નેાના અને તેવા બીજા બ્રાહ્મણેા વગેરેનેા-હતેા ત્યારે તેઓની પ્રથા એવી હતી કે તેઓ પેાતપેાતાના જાણીતા ગૃહસ્થેાના કુટુંબવૈદ તરીકે ગણાતા. તેઓ દરરેાજ એક આંટેા પેાતાનાં ગ્રાહકેામાં સવારમાં આવી જતા અને કુટુમ્બમાં માંદું હેાય તેને શરૂઆતથીજ સલાહ દેતા. એટલુંજ નહી પણ ઘરમાં 'વૈદકાકા' થી સહુ બેાલાવતાં હેાવાથી સવારમાં રસેાઇ થાય તે પણ તે જાણી શકતા. વખતે વાલ જેવી ચીજ ઘરમાં કેાલાતી હેાય તેા ચેતવતા કે 'બાઇઓ, બહુતેા પુરા પકવજો, પુરૂં ચાવજો ને બનતાં સુધી સહુ તેવી થેાડી ચીજથી સંતેાષ માનજો. બચ્ચાં વધારે ન ખાય અને જે ખાય તે પુરૂં ચાવી ખાય તે સંભાળજો; પછી કાકાને ઠપકેા ન દેશેા કે આગળથી કેમ ન ચેતવ્યાં' આવી ટેવ હેાવાથી બૈરાંઓ પણ વખતે નવી ચીજ કરવી હેાય તેા પુચે તેવી છે કે નહીં, કેટલી, કયારે, કેમ ખાવી વગેરે અસંખ્ય સવાલેા વૈદકાકાને પુછી માહેતી મેળવતા અને પરિણામે ઘરમાં બધા માણસેા તંદુરસ્ની ભેાગવતાં.

બીજો લાભ વૈદ દરરોજ ઘેર આવી જવાથી એ થતો કે વૈદ કુટુમ્બના દરેક જણની પ્રકૃતિ, ટેવ, શરીરની સ્થિતિ, કુટુમ્બની રીતિ બધાની એવો વાકેફ રહેતો કે તેની થોડી દવા બહુજ અસરકારક નીવડતી તેમ કોને કઇ દવા કેટલા પ્રમાણમા માફક આવતી તે પણ વૈદ સારી રીતે જાણી શકતા કોઇ વધારે બીમાર હોય ત્યારે ઉચી દવા આપતા તેના પૈસા અથવા સાજા થયા બાદ ઇનામ-પોષાક અપાતો સાધારણ રીતે તો બેસતા વર્ષે ધોતીજોટો-સક્રાતે-બળેવે વગેરે તહેવારે અને ઘરને સારે માઠે પ્રસગે દરેક ઘર વૈદકાકાની એટલી ફીકર રાખતાં કે તેનુ ખર્ચ આનદથી ચાલી જતુ તેમ વૈદો પોતે સાદાઇ અને કરકસર, નિયમિતતા-ધાર્મિકપણુ સાચવતા એટલે જેમ તેને ખર્ચ થોડુ, તેમ તેની આવક પણ સહુના પ્રેમથી આવેલી હોય એટલે પોષાતી વળી વૈદને ઘેર સારા માઠા પ્રસગે દરેક ગ્રાહકથી વૈદને સારી મદદ થતી એટલે વૈદનુ ખરચ ચાલ્યુ જતુ, અરસપરસ સબધ જળવાતો અને વૈદો પરોપકારી રહી શકતા, તેમ નિર્લોભી રહી શકતા ખરચ થોડા હતા અને આનદમા સહુના વ્યવહાર ચાલતા

વકીલોની જરૂર વધી, તેમ દાક્તરોને ત્યાં પણ દોડાદોડી થવા લાગી અને દાક્તરો પણ પરોપકાર વૃત્તિને બદલે લોભને વશ થતા ગયા. જે ઉચ્ચ પરોપકારનો, દુઃખીનાં દુઃખ દુર કરી આશીષ મેળવવાનો ધંધો-તેને બદલે માત્ર કમાવાનો, હર રીતે પેટ ભરવાનો, અરે એટલે સુધી કહેવાનું મન થાય છે કે દરદીને બીવરાવી નાદિંમત કરી પેટ ભરવાનો-દયાહિન-ધંધો થઇ પડ્યો

ઉપર જણાવેલામાં અપવાદ નથી હોતા એમ કહેવાનો આશય નથી, પણ ૯૦ નહીં તો ૮૦-૭૫ ટકા તો ઉપર જણાવેલી સ્થિતિ મને નજરે આવે છે એ જણાવ્યા વગર રહી શકતો નથી.

દાક્તરોએ જુની પ્રથાથી ચાલવું ન પરવડે એ સમજાય છે. અમારો પ્રિન્સીપાલ દાક્તર હેનરી વેન્ડીક કાર્ટર તો એમજ કહેતો કે વૈદાનો ધંધો ગરીબનો-પેટ માટે પુરું કરવાવાળાનો-નથી. એ ઉમદા ધંધો તો જેઓ પુરા પૈસાદાર હોય જેઓને માત્ર કમાવાની જરૂર ન હોય, અને વખત ગાળવા-પરોપકાર કરવા-દુઃખીને મદદ કરવા તત્પરતા ધરાવતા હોય તેવા ખાનદાન કુટુંબનાને માટેજ છે. આ ઉદ્‌ગારો તેમણે એક વિદ્યાર્થીએ કૉલેજમાં માફી ફી કરવા અરજ કરી તે વખતે કાઢેલા હતા. તેની માફી ફી ન કરી એટલુંજ નહીં પણ તેના હિતને માટે શિખામણ આપી કે તમારા જેવા દાક્તર-વૈદ થવાથી ઉલટું ધધાને કલંક લાગે છે, અને વૈદોને બદલે આકરો શબ્દ વાપર્યો કે ખારકી પેદા થવાનો સંભવ છે. તે વખતે રૂપીયા દશ માસિક ફી હતી; તેને બદલે ૧૫ (પંદર) વધારવા ત્યારથી જ તેની સુચના હતી, જે લાંબે વખતે પણ અમલમાં હવે મુકાય છે. આ માત્ર જણાવવાનું એટલુંજ કારણ કે ભલે ગરીબો કદાચ દાક્તર થાય તો પણ તેમણે તેમજ પૈસાદાર દાક્તરોએ-ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે કે વૈદનો ધંધો-આદાહથી સદ્‌ગુણથી-નિર્લોભથી-પેટ ભરવાનો

ધધો છે; પણ તેથી ઉલટું ગાડી ઘોડા દોડાવવાનો-મોટાં મકાનો બંધાવવાનો-લોહી પરનાં ગીધાથી ભેગો કરેલો પૈસો વારસામાં મુકતા જવાને માટે તો નથીજ ત્યાગ એ જોગજ છે તેથી પરોપકારી નિર્લોભી, વૈદ દાકતરને જોઈતો પૈસો અરે ગાડી ઘોડા દોડાવવા જેટલો પણ પૈસો આપોઆપ સાથે આવી મળશે

દાક્તરોએ વીઝીટ-દવાની-ફી નથી લેવાની-એમ કહેવાનો આશય નથી. પણ જરૂર વગરની એક વીઝીટ વધારે આપે તેવા માટે, દવાની કિંમત અને વાજબી નફાને બદલે-દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે તેને દરેક રીતે ચુસવાનીજ વૃત્તિ રાખનારા માટે તથા હંમેશાં પોતાની ફી વધારનારને માટે કહેવાનો તો જરૂર આશય છે.

૧ ખોરાક વનસ્પતિજન્યજ ઉંચો–સારો–પરિપકવ–પુરો થાવીને –મસાલા વગર–ખરી ભુખ લાગે ત્યારે નિયમિત વખતે લેવો જોઇએ. ઘી–ગળપણ બહુજ ઓછાં લેવાં જોઇએ. ફળ જમ્યા બાદ વખતોવખત થોડાં લેવાં જોઇએ. માંસાહારી ખોરાક જરાય જરૂરનો નથી, તામસિ–જડ પ્રકૃતિ કરે તેવો છે. વળી તેથી અન્ય પ્રાણીને જીંદગીનો ભોગ આપવો પડે છે, અને ગમે તેટલો તાજો તો પણ સડેલોજ છે. પ્રાણી કે માણુસ એકદમ ભાગ્યેજ મરે છે; મરતાં અગાઉ થોડા થોડા ભાગ ખોટા પડે છે–ઠંડા પડે છે–જડ જેવા થાય છે. તે મર્યાજ હોય છે એટલે મરવા અગાઉ સડો શરૂ થયો હોય છે; તેથી પક્ષી પશુનાં શબો મર્યા પછી તો તદ્દન સડાવાળાં હોય છે, એટલે તે સાત્વિક ન હોતાં તામસિજ હોય છે; એટલે તંદુરસ્ત રહેવા તે વર્જ્યજ ગણુવો જોઇએ.

પુરતો વિચાર કરતાં જણુાશે કે જેવો ખોરાક તેવી પ્રકૃતિ બંધાય છે, જુઓઃ—

	વનસ્પતિજન્ય આહારવાળાં	પ્રકૃતિ	ગુણુ ચાલાક
પક્ષીમાં	પોપટ	સાત્વિક	શાંત–બોલતાં પણુ શીખી શકે છે.
પશુમાં	ગાય	,,	દુધ-ઘીનો ઉપયોગ ને ગુણુ જાણીતાં, ને શાંત.
માણુસમાં	વણિક બ્રાહ્મણુ વગેરે	,,	નમ્ર-ચાલાક, બુદ્ધિ તીવ્ર.

(૪) વખતોવખત કહેવાઇ ગયુ છે કે સૌથી વધારે જરૂર શુદ્ધ પુરતી હવાની છે, કેમકે હવા વગર માણસ પાંચ મિનિટથી વધારે ભાગ્યેજ જીવે છે. એટલે જેટલી ઓછી શુદ્ધ હવા, તેટલી તંદુરસ્તી વગર ખબર પડે નબળી પડવાની. આ કાનુને લઇનેજ પ્રભુએ હવા પુષ્કળ મફત મળે એમ રાખ્યુ છે; છતાં ઉપયોગ ન લેવાય એજ આશ્ચર્ય છે.

૨ હવાથી બીજે નમ્બરે ઉપયોગિતા પાણીની છે. પાણી વગર બહુ તો થોડા રોજ ટકાય પણ આખર છેવટે જીવ જાય. તદ્દન પાણી વગર રહેનાર લામો વખત બચી શકેજ નહિ. હવાની માફક પાણી પણ જ્યાં જઇએ ત્યાં પુષ્કળ ને મફત મળે છે. જૈનોમાં પાણી વગરના પણ ઉપવાસ એકમાસ તથા તેથી થોડા રોજ વધારે કર્યાના દાખલા સાંભળ્યા છે. એમાં ફ્લેયો પણ છે, પણ તે તો અપવાદ ગણી શકાય. કદાચ ધીમે ધીમે થોડે થોડે કરી તેટલા દિવસ પાણી વગર રહી શકાય છે પણ સાધારણ રીતે બનવુ અશક્ય છે

૧ ખોરાક વનસ્પતિજન્યજ કુણો–તાજો–પરિપક્વ–પુરો ચાવીને –મસાલા વગર–ખરી ભુખ લાગે ત્યારે નિયમિત વખતે લેવો જોઇએ. ઘી–ગળપણ બહુજ ઓછાં લેવાં જોઇએ. ફળ જમ્યા બાદ વખતોવખત થોડાં લેવાં જોઇએ. માંસાહારી ખોરાક જરાય જરૂરનો નથી, તામસિ–જડ પ્રકૃતિ કરે તેવો છે. વળી તેથી અન્ય પ્રાણીને જીંદગીનો ભોગ આપવો પડે છે, અને ગમે તેટલો તાજો તો પણ સડેલોજ છે. પ્રાણી કે માણસ એકદમ ભાગ્યેજ મરે છે; મરતાં અગાઉ થોડા થોડા ભાગ ખોટા પડે છે–ઠંડા પડે છે–જડ જેવા થાય છે. તે મર્યાજ હોય છે એટલે મરવા અગાઉ સડો શરૂ થયો હોય છે; તેથી પક્ષી પશુનાં શબો મર્યા પછી તો તદન સડાવાળાં હોય છે, એટલે તે સાત્વિક ન હોતાં તામસિજ હોય છે; એટલે તંદુરસ્ત રહેવા તે વર્જ્યજ ગણવો જોઇએ.

પુરતો વિચાર કરતાં જણાશે કે જેવો ખોરાક તેવી પ્રકૃતિ બંધાય છે, જુઓઃ—

	વનસ્પતિજન્ય આહારવાળાં	પ્રકૃતિ	ગુણ આલાક
પક્ષીમાં	પોપટ	સાત્વિક	શાંત–બોલતાં પણ શીખી શકે છે.
પશુમાં	ગાય	,,	દુધ-ઘીનો ઉપયોગ ને ગુણ જાણીતાં, ને શાંત.
માણસમાં	વણિક બ્રાહ્મણ વગેરે	,,	નમ્ર-ચાલાક, બુદ્ધિ તીવ્ર.

પક્ષીમાં	માંસાહારી ગીધ- સકરો	તામસિક ,,	માણસને કાંઈ ઉપયોગમાં નથી. સકરા જેવાં અન્ય પક્ષીને મારવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે.
પશુમાં	સિંહ, વાઘ, વરૂ	,,	ક્રૂરતા જાણીતી છે.
માણસમાં	ક્ષત્રી-યુરોપીઅન મુસલમાન વગેરે	તામસિક બહુ કેળવણીથી શાંત રહે, પણ ઉશ્કેરાય તુરત	ભાગ્યેજ અપવાદમાં શાંત, તે પણ તક મળે તો ઉશ્કેરાય-બુદ્ધિમાં પણ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ઓછું હોવા સંભવ છે

અંતઃકરણને ઓછું ઘસાવાનું. પરિણામે લાંબુ ટકવા સંભવ વધારે છે.
(જુઓ વૃદ્ધાવસ્થામા તદુરસ્તી)

૪ કસરત—તદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છનારે પુરતી કસરત નિયમસર કરવી જોઇએ. શારીરિક, માનસિક, શ્રમ પડે તેવુ કામ કરતા જ રહેવું જોઇએ. સાધારણ કહેવત છે કે If you rest, you rust. જો સુસ્ત રહેશો, કામ વગરના રહેશો, તો કટાશો, શરીર ખવાશે, નબળા પડશો.

૫ ઊંઘ—કસરતથી કામને અતે રાત્રે પુરતી—કમતીમાં કમતી છ ને સાધારણ આઠ કલાક ઉંઘ શાન્ત ચિત્તે લેવી જોઇએ. તેમ બહુ કામને અતે થેાડેા આરામ (વિસામેા) પણ લેવેા જોઇએ જેમ જેમ ઉમ્મર વધે ને થાક લાગવા માડે તેમ કામ ઓછું ને આરામ વધારતા જવેા જોઇએ—જો કે તે વખતે તદ્દન નિરુદ્યમી—બેસાડુ તેા નજ થવુ જોઇએ. ખેારાક કરતાં ઉંઘ વધારે જરૂરની છે. ખેારાક વગર માણસ લાંબું ટકી શકે, પણ તદ્દન ઉંઘ વગર બહુજ થેાડા રેાજમાં મરણ થાય છે.

૬ અજવાળું—તડકેા—મકાનમા પુરતા આવવાં જોઇએ એટલુંજ નહી પણ તડકામા થેાડેા વખત હરવું ફરવું જોઇએ, ને પાછલી અવસ્થામા પચ્ચાસ વર્ષ પછી તેા અરધેા કલાક તડકામાં ખુલ્લે શરીરે બેસવુ પણ જોઇએ. પાછલી અવસ્થામાં ખામ ટાઢ, તડકેા, વરસાદ, ખમી શરીરને રીઢું બનાવવાથી તુરત તેની અસર થતી નથી અને અતઃકરણને ઉલટી તાકાદ મળે છે.

૭ આખું વર્ષ એકજ એક જગ્યાએ (શહેરમા) રહેવા કરતાં વસ્સ દરમીયાન ત્રણ ચાર કે છ અઠવાડીઆં શહેરબહાર કરી હવાફેર જવું જોઇએ, તેથી પણ તાજગી આવે છે.

૮ પિશાબ ઝાડાની નિયમિત ટેવ પાડવી જોઇએ.

૯ હંમેશ એક વાર સાફ ચોળી નહાવું જોઇએ.

૧૦ ઉઠતી વખતે સવારમાં બે ઘડી ને રાતે સુતી વખતે પ્રભુ-પ્રાર્થના-ધર્મ સંબંધી વાંચન વગેરે કરવું જોઇએ, જેથી શાંતિ મળે.

૧૧ દયા-પરોપકાર-સમભાવ-ક્ષમા-સંતોષ, આનંદ વગેરે સદ્ગુણો કેળવવા જોઇએ; અને અદેખાઇ, અહંકાર-ક્રોધ-લોભ-કામ તૃષ્ણા દબાવવા જોઇએ. આ પ્રમાણેના વર્તનથી તંદુરસ્તી સચવાય છે અને સદાચરણી-ધર્મી નીતિવાન રહેવાય છે.

ટૂંકામાં,

શરીરની અંદર હવા, પાણી ને ખોરાક-આ ત્રણ લઇ શકાય છે, તે ત્રણે શુદ્ધ પહેલાં બે (હવા ને પાણી પુરતાં ને ખોરાક સાદો ને જોઇતો-ઓછાની હરકત નહીં) લેવાય અને શરીરની અંદરથી બહાર કાઢવા પસીનો, પીશાબ અને ઝાડો એ ત્રણજ રસ્તા છે તે બરાબર નિયમિત કામ કરતા હોય, તો પછી દવાની જરૂરીઆત ઉત્પન્ન જ ન થાય; અને આ પુસ્તક વાંચનારને આ પુસ્તકથી તેવું બને તો પુસ્તકનું નામ 'વગર દોકડાનો વૈદ' રાખ્યું તે સફળ થયું એમ માની, અને આપણી બેદરકારીથી તન મન ધનની ખુવારી થતી અટકાવવાનો હેતુ બર આવ્યો એમ માની આ લખનાર પ્રભુનો ઉપકાર માનશે. **સો દવા-એક હવા જેટલી ઉપયોગી નથી.**

પ્રભુ સહુને સન્મતિ અને તંદુરસ્તી બક્ષો !

પ્રકરણ ૧૧ મું

દવા તથા ઉપચાર

દરેક રોગ અટકાવવા અને તંદુરસ્તી જાળવવાજ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે, તેથી તેમાં દવા-ઉપચાર બતાવવાની જરૂર અસ્થાને છે, તો પણ થયેલું ભૂલનું કારણ શોધી ફરી ન થવા નિશ્ચય કર્યા પછી થએલી ભુલ સુધારવાનો રસ્તો બતાવવો એ જરૂરનું ધાર્યું છે. તે માટે પણ એવો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે કે પહેલાં કુદરતી ઉપચાર અને તેથી રસ્તો ન થાય તો અનુચાલતાં દવા બતાવવામાં આવી છે. દાક્તર વઘની ફરજ ઉઠાવવા પુસ્તકનો હેતુ નથી. એટલે તે અપૂર્ણું હોય

તો તે માટે ક્ષન્તવ્ય છે અમારની પદ્ધતિ ગોઠવવાનું કારણ-રતા ચિન્હ માટે-દવા કે ઉપચાર સહેલાઇથી જાઇ શકાય એ છે.

ચિહ્ન કે રોગનું નામ	કુદરતી ઉપચાર	દવા
અટકાવ ન આવવો Amenoahoa	(૧) પેટ ઉપર ઠંડા પાણીમા પલાળી ટુગડુ અટકાવ આવવા વખત અગાઉ કલાક કલાક દરરોજ રાખવુ (૨) અટકાવ આવવા અગાઉ પાંચ છ રોજ અગાઉ ગરમ પાણીનો શેક કરવો -ગરમ પાણીમાં રાઇ નાંખી તેથી નહાવુ. (૩) કમરના પાછલા ભાગ ઉપર -બરડાના નીચલા ભાગ ઉપર બરફ રાખવો.	(૧) પાંડુ રોગ હોય તો લોહ ગજવેલ લેવા (૨) હીરા બોળ-એળી આના ગોળી લેવી. (૩) પરમેગેનેટ ઓફ પોટેશની એક ગ્રેનની ગોળી ત્રણ વખત લેવી (૪) અટકાવ આવતો અચાનક બંધ થઇ જાય તો વચ્છનાગ થોડી માત્રામા લેવો.

	આશરે શેર પાણી પીવું; જમ્યા બાદ ગરમ પાણી થોડુ પીવું	વૈદ-દાકતરની સલાહથી લેવાં.
અર્શ	જુઓ પૃષ્ટ-૧૯૨	
આંકડી	,, ૧૮૫	
આંજણી	ગરમ પાણીથી શેકવું. ટોપરી લગાડવી.	દેશી સાહી, કાથેા, બેલે ડેાના લગાડવા, ફેાડવી.
આધાશિશિ	જુઓ પૃષ્ટ-૨૧૦	
આમણ	કપડાંથી દબાવી બેસારી રૂ મુકી પાટેા બાંધવેા.	હબકેા જુલાબ; વેસેલીન લગાડી બેસારવી.
ઉનવા	પેડુ ઉપર ઠંડુ પાણી લગાડવુ. માટી પલાળી લગાડવી, સેવાળ-લગાડવેા.	ચનકબાબ, તકમરીયાં પીવાં; પ્રમેહને કે કારણને ઉપાય કરવેા.

(૨) મચવીનો ચુઓ લગાડવો

(૩) થોડુ દાબ શરૂઆત હોય તો વાસી યુક લગાડવુ

(૩) મીરમય-સોડાની ભુકી લગાડવી

(૪) મોમલનુ પાણી આપવુ.

(૫) સારો જુલાબ આપવો

	(૩) ધાત્રીનું ઘી આપવું.	(૨) શાંત રાખવા ઉપચાર લેવા.
ગુમડું–	(૧) શેક-સોપરી (૨) ઝીણાં પીપળાનાં કે લીમડાનાં પાનને પાણીમાં ઘુંટી લુબ્દી બનાવી ભીની સુકી રાખવી (૩) અફીણનો કસુંબો. ભાંગ વાટી લગાડવી. (૪) હીરાબોળ, ફટકડી, રેવચીનો સીરો એ બધી ચીજનો મલમ કે પટી કરી લગાડવાં. (૫) બાવળનાં પાંદડાં લીલાં વાટી લુબ્દી લગાડવી. તેમાં પાણી ન ઉમેરવું. તેથી ફુટી જાય છે. વખતે બેસી જાય છે.	(૧) ઓસલું-પછી રૂઝાવા બોરીક એસીડ-કારબોલીક તેલ લગાડવાં
ગુહ્યભાગની ખુજલી–	(૧) ઠરદ્ કે ઠંડા પોતાં રાખવાં (૨) માટી લગાડવી (૩) સુકા કે ભીના શેકથી દરેક જાતની ખરજ ઓછી થાય છે.	સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું. ફટકી. સોમલ, લોબાન, બોરીક એસીડ, કપુર, ટંકણખાર, કારબોલીક એસીડ-કોકેન, પારો-વગેરેમાંથી વારાફરતી વાપરવાથી ફાયદો થશે

લોહી પડવું લોહીની ઉલટી કે બળખા પડવા		આયોડીન લગાડવું. બ્લીસ્ટર, અફીણ, ફટકી, મોરથુથુ, ડીજીટેલીસ-અરગટ, ક્રીઓસોટ, હેમેમેલીસ લોહ, સલ્ફ્યુરીક એસીડ અરગટ, કવીનાઇન-ટરપેન્ટાઇન
જલોદર	પાણી થોડું પીવું. નરમ ખોરાક થોડો આપવો. મીઠું નિમક બહુ ઓછું અથવા તદ્દન બંધ-પગ ઉપર-પેટ ઉપર પાટો	ઇલેટેરીઅમ- પાઇલોકારપીન, પાણી કઢાડવું. પોટેસ બાઇટાર્ટ્રેટ કાલોસીન્થ, પોટેસ આયોડાઇન જેલપ-સ્કવીલ જુલાબો.
ઝાડા	પેટ ઉપર ઠંડાં પોતાં, દાડિમાષ્ટક, પિચકારી-સાબુ કે એરંડીઆની	કારણ દૂર કરવું. પોટેસ બાઇકારબ, ફટકી, બીસ્મથ, કેસ્ટર ઓઇલ, લાઇમ વોટર, અફીણ, પલ્વ ક્રીટી એરોમેટીક ઓપયમ, પલ્વ આઇ, પીકેક વગેરે.
આમરો	તાંજળીઆની ભાજીમાં મરી ભેળવી લગાડવાં.	ફોડવો; પણ તેની ચામડી રહેવા દેવી. ચામડી ઉખડી જાય તો બોરીક મલમ.

આમરવા		ધરીડીકટમા કરવી બ્લીસ્ટર લમણા ઉપર.
ટચકીઉ	ગેક—ગરક પેાટીસ—ટરપેન્ટાઇન	ઇસીરીનના ટીપા, ઇ-રીડીકટમી, એનેડાના પ્લાસ્ટર, જુલાબ, અરીણ
તાવ	ગરમ પાણી વખતેાવખત પીવુ; ખેાગાક બધ—પેટ ઉપર ને માથા ઉપર ઠડા પેાતા—ફુગ્બાથ ગરમ પાણીનેા બાફ—ચાસ લીમડાના પાનનેા બાફ સુદર્શન—જ્વરઘ્ન	ડાયેફેારેટિક, પસીનાની દવા, જુનાબની તથા પિશાબ સાફ લાવનાર મૂત્રલ દવાઓ, વચ્છ-નાગ, કવીનાઇન, એન્ટી પાઇરીન, બહુજ વધારે

		કે પીવામાં અહુજ ન્નુજ પ્રમાણમાં આપવું, પેાટસ આયેાડાઇડ.
દાદર	વાસી થુંક લગાડવું, લીંબુને રસ લગાડવેા, કાચલીનેા ચુઓ-ગંધક	ક્રાઇસેાફેનીક એસીડ, ગેાવા પાઉડર, એસીટીક એસીડ.
દાંતનેા દુખાવેા-શેકેલ	લવીંગ મેાઢામાં રાખવું. લવીંગનાં તેલનું પેાતું રાખવું. શેક કરવેા.	ક્રીએાસેાટ, વચ્છનાગ, કલેારેાફાર્મ, કેાકેન, કેાલેાડીઅન, અફીણુ, પેાટેસબ્રેામાઇડ, દાંતનાં મુળ સડયાં હેાય તેા કઢાડી નાખવેા.
દુઃખાર્તવ	ગરમ પાણીનેા શેક	પીલ્સુત્રા એલેાઝ એટ-મર્ર, કેનેબીસ ઇન્ડીકા, હેમેમેલીસ અફીણુ
ધનુર્વા	શાંતિ રાખવી, અંધારૂં રાખવું.	પેાટેમ બ્રેામાઇડ કલેારલ.
ધાવણ વહેતું બંધ કરવું-	ધાઇ ઉપર રૂ સુકી દબાવી પાટેા બાંધવેા	(૧) હલકેા જુલાબ આપવા (૨) બેલેડેાના લીનીમેન્ટ.
નબળાઈ	હાક્ષાસવ-દરીઆમાં નહાવું. મજ્જાતેલ, ફળ, સુકેા મેવેા, દુધ, એઇાં, પચે તેટલેા ખેારાક.	બ્રેન્ડી, સેામલ, લાહ, કેાડલીવર એાઇલ-ક્વીનાઇન, કારણ શેાધી તેની દવા.

નસકોરી ફુટવી	ટાઢું લુગડું નાક ઉપર રાખવું. બરફ લગાડવો, નસકોરાંમાં લુગડું નાખી દબાવવું. માથાનો ભુકો અંદર લગાડવો. બન્ને હાથ ઉંચા કરી રાખવા.	ફટકી, ડેન્ઝ્રેલીસ, અરગટ, હેમેમેલીસ આઇપીકેક.
ન્યુમોનીઆ	લોપરી-શેક-ચુનો ને મધ, રાઇનું પ્લાસ્ટર	વચ્છનાગ, બ્લીસ્ટર ફોસ્ફરસ, કવીનાઇન – એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન, ચિન્હ થતાં હોય તેની દવા.
પવનની છુટ બંધ	સોખા–સક્કર ઓછાં ખાવાં. હીંગ ગળવી. મરચાં ખાવાં બદામનાં ફોતરાં બાળી ભુકો કરી ખાવો; ગરમ પાણી પીવું.	બીસમથ, પીપરમીંટનું કે સુવાનું તેલ, યુકેલીપ્ટસ ઓઇલ, નક્સવોમીકા—સલ્ફકારબોલેટ ઓફ સોડા, સોડા ટરપેન્ટાઇન, હીંગ વગેરે લગાડવાં અથવા તેની પીચકારી ગુદાદ્વારે આપવી.

	બનતું હાલતું ચાલતું રખાવવું, પુરતી ગરમી રાખવી.	કરવી, ઉમ્મરને લીધે હોય તો બહુ બની શકતું નથી. ઝાડા-પિશાબની સંભાળ રાખવી.
પ્રદર	અશ્વગંધાદિ ચૂર્ણ, ફટકીનાં પાણીનાં પોતાં, હીરાકસી તથા હિંગની ગોળી આપવી.	ટીંકચર આયર્ન, હાઇડ્રેસ્ટીસ, અરગટ-કારણ શોધવું.
પ્રમેહ	મીઠાંને ઉકાળી તેમાં સુરોખાર નાંખી પીવું, કારણ શોધી દવા આપવી, ચીનીકબાબ, તકમરીયાં સાકર પીવાં. ગુલાબનાં પોતાં રાખવાં, પેડુ ઉપર માટી પલાળી લગાડવી, સુખડનું તેલ પતાસા ઉપર નાંખી પીવું; દુધ પાણી પીવા.	કોપેબા-અકુ ટીંકચર-હાયોસાયમસ વગેરે પીશાબની નળી સંકોચાઇ ગઇ હોય તો મોટી કરવા દાક્તરની સલાહ લેવી. સોડા પીવું.
પાકું	સાફ રાખવું. સડેલ ભાગ ધીમેથી કઢાડી નાખવો, ઠંડા પાણીનું પોતું રાખવુ. જરૂર પડે તો લોપરી. કારણ દૂર કરવું.	કાપવું. રૂઝ લાવવા બોરીક એસીડ વગેરે વાપરવાં; પવન ન લાગે તેમ પાટા બાંધી રાખવો. સડો અટકાવવા દિનમાં બે વાર ધોવું જોઇએ.

પોતાની મેળે પિશાબનું જવું	કાળા તલ ખવરાવવા. વખનો વખત રાતમાં પિશાબ કરાવવો. રાતે સુતી વખત પીશાબ કરાવવો ને રાતે પાણી બહુજ થોડું પાવું, વધારે સારૂ નજ પાવું.	બેલેડોના કેન્થેરીડીસ, કલોરેલ, અરગટ આપર્ન સ્ટ્રિકનીઆ, લાઇકોર પોટેસ, નાઇટ્રસ આપવા
પિત્તની પથરી	પિત્તજનક ખોરાક મૂળા શેરડી ચણા ખનનાવવાં. જુલાબ આપવા. રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવું. શેક, ગરમ બાફ (પાણીનો) આપવો.	કેલોમેલ ને સોડા આપવાં, મુળ કારણ શોધી દવા કરવી. બ્લીસ્ટર મારવું, કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું, ટરપેન્ટાઇન આપવું

બરોલનું વધવું	રાઇ લગાડવી, ગજવેલ, સુદર્શન વગેરે.	આયોડીન, ક્વીનાઇન ફેરીસલ્ફ, મેગસલ્ફ, સોમેલ વગેરે
બંધકોશ	એરંડીઉ, જુલાબ, હીમેજ હરડે, નસોત્તર, એળીઓ, છદણાં, પિચકારી, ફળ, ખોરાકમાં ફેર, ગીંઢીઆવળ ખાવી.	મેગસલ્ફ કે સોમેલ એપ્સમસોલ્ટ, કેસ્કેરા સેગેરેડા
બળવું	ચુનાનુ પાણી ને અળસીનું તેલ મેળવી લગાડવાં, સાદુ તેલ ને ચુનાનું પાણી મેળવી લગાડવાં.	બોરીક—એસીડ—ભુકી મલમ, કારબોલીક તેલ, ક્રોકેન, લોશન લગાડવું. કારબોનેટ ઓફ સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું.
બેશુદ્ધિ	મોઢા ઉપર પાણી જોરથી છાંટવું, કુંગળી કચરી સુંઘાડવી. માથું નચુ રાખી દરદીને સુવાડી રાખવો; દ્રાક્ષાસવ, સુઠ મરી આદુ ગોઢામાં રાખવું; મગજની બેશુદ્ધિ માટે માથા ઉપર ઠંડુ પાણી રાખવું, ઓઠ ઉપર રાઇ લગાડવી.	એમોનીઆ સુંઘાડવું, ક્લોરોફોર્મ પાવા આપવું, બ્રેન્ડી, ટીંકચર સીનેગમ, ડીજીટેલીસ વગેરે મગજની બેશુદ્ધિ માટે પોટેસ બ્રોમાઇડ, બ્લીસ્ટર. જરૂર પડે ત્યાં જુલાબ આપવો.
મધુપ્રમેહ	જાંબુ ખાવાં, જાંબુના ઠળીઆનો ઉકાળો પીવો, ગળ-	બ્રોમાઇડ ઓફ પોટેશીઅમ, અરગટ, અફીણ,

	પણ ન ખાવું	ગ્લીસોરીન, સેલ્ટીક એસીડ, સોડાસેલીસીલેટ વેલેરીઅન, ગરમ પાણી પીવા જેથી પસીનો પણ વધે
મરડો	ફટકી-હરડે-અફીણ અર્કવટી --ભાત-દહી શીવાય ખોરાક બધ નાભીનુ પ્લાસ્તર.	ઈમેમેટીસ--આઈપીકેક રેડીક્ષ અફીણ, કેલો-મેલ લાયકાર હાઈ-ડ્રારજીરાય પરકલોરાઈડ સોમલ-લેડએસીટેટ ઓપીઅમ

		રાખવી--હાઇડ્રોજન-પર ઓક્ષાઇડના કોગળા કરવા-જુલાબ આપવો. કારણની દવા કરવી, પેઢાં સુજેલાં હોય તો કપાવવા.
મુર્છા	જુઓ બેશુદ્ધિ	જુઓ બેશુધ્ધિ.
રતવા	રતવેલીઓ-દુધીઓ હેમક દદંસરાજ પાણીમાં વાટી લગાડવાં, હીરાકશી આપવી તથા તેનુ પાણી લગાડવુ, બીજા રૂપમા લોહ આપવું, હરડે આપવી, ગરમ શેક કરવો.	વચ્છનાગ બેલેડોના ને ગ્લીસીરીન લગાડવાં, ટીંકચર આયોડીન લગાડવું, કોસ્ટીક-સીલ્વર નાઇટ્રેટ લગાડવું, પરમેંગેનેટ ઓફ પોટાસ આપવો, જુલાબ આપવા, આયર્નના ક્ષાર આપવા.
લુ લાગવી	તેથી બેભાન હોય તો તેના ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવુ ને ઠડાં પાણીના લુગડાની ઝાપટ મારવી.	શુધ્ધિ આવે જુલાબ આપવો.
લોહીની ઉલટી થવી	થોડું મીઠું આશરે અરધો દ્રામ મોળ આવે ત્યાં સુધી ફકાવવું, બરફ લગાડવે-વખતે બરડા ઉપર ગરમ	ડીઝીટેલીસની ચા, અરગટ પીવાને અને બહુ વધારે લોહી પડતુ હોય તો અરગો-

	પાણીની ભરેલી બાટલીથી, શકથી કે બેગ રાખવાથી ઠીક થાય છે.	ટીનનાં ઇન્જકશન દેવા. હેમેમેલીસ આઇપિકેક આયર્ન ટરપેનટાઇન, ટેનીક ગેલીક એસીડ અને વખતે મોરફીયા પણ અપાય છે.
વધરાવળ		ટીંકચર આયોડીન લગાડવું. તે પાણી કાઢી ઇન્જેકટ પણ કરવામા આવે છે.

		હેમેમેલીસ, લીંબુનો રસ, ઓલીઅમ સીને મોમાઇ, ક્વીનાઇન, ટેનીક એસીડ, ગેલીક એસીડ.
વીર્યનો શ્રાવ	સુતી વખતે અને રાતમાં વખતોવખત પિશાબ કરવો એટલે શ્રાવ અટકે-ઠંડા પાણીના પોતાં પેડુ ઉપર રાખવા, બદામ દુધ પીવાં. ચોપચીની-વગેરે પૌષ્ટિક આપવા.	બેલેડોના પોટેસ બ્રોમાઇડ, કેનેથેરાઇડીસ, ડીજીટેલીસ, હાઇપોસ્ફાઇટ ફોસ્ફરસ, ક્વીનાઇન, સ્ટ્રીક્નીઅન.
સન્નિપાત	બહુ તાવ હોય તો માથા ઉપર બરફ અથવા કોલન વોટરને પાણી-અથવા સુરોખાર અને નવસારનાં પાણીમાં પલાળીને લુગડું માથાં ઉપર રાખવું, દ્રાક્ષાસવ, કસ્તુરી; લક્ષ્મીનારાયણ, ખોરાસાની અજમો. શાંત જગ્યામા દરદીને રાખવો, બહુ અજવાળું ન રાખવું પણ હવા બંધ ન રાખવી. સોનું ઉકાળી પવાય છે.	પોટેસ બ્રોમાઇડ, ક્લોરલ હાઇડ્રેટ અફીણ, ક્લોરોફોર્મ, હીગોસાઇમસ, કસ્તુરી વગેરેમાંથી જરૂર પ્રમાણે. બેલડોના એન્ટીમની.
સળેખમ	શ્લેશ્મા-શરદી—ચાનીક્રબાબ ને સાકર બડીએલચીનું તેલ સુંઘવું, તજ લવીંગ વાટી	વચ્છનાગ, પોટેસ ક્લોરેટ યુકેલીપ્ટસ ઓઇલ, આયોડીન, અફીણ ઉ॰

	માથાં ઉપર ને નાકની દાંડી ઉપર લગાડવા દાળીઆ ગરમ સુની વખતે ખાઇ પાણી ન પીવુ, હલકો જુલાબ લેવા, સુદર્શન વગેરે કડવાણી લેવી શેક કરવો, ફોલ્લામાં ઘી લગાડવું.	વર્મ પાઉડર, વાઇનમ આઇપીકેક વગેરે હલકો જુલાબ. ક્વીનાઇન
સાદ બેસી જવો	ગળા ઉપર રાઇ લગાડવી, ગરમ પાણીથી ગળું શેકવુ, મોઢામા એલચી, વરીઆળી, કાળી દ્રાક્ષ કાથો રાખવાં, જુલાબ લેવો, ગરમ પદાર્થનું સેવન બંધ કરવું. ટંકણખાર કે ફટકી મધમા મેળવી ગળામા લગાડવું, મૌન રહેવુ ચણોઠીનાં પાન, બાવળની ઝીણી પત્રી મોઢામાં રાખવી	પોટાસ ક્લોરેટ-ફેરેસ વગેરેની ટીકડી મોઢામાં રાખવી જુલાબ આપવો, ગ્લીસીરીન ટેનીક એસીડ, ગ્લીસીરીન ફેરી કે ગ્લીસીરીન સોડા બાઇ કાર્બોનેટ ગળામા લગાડવું. પોટેસ ક્લોરેટ વગેરેના કોગળા કરવા અરેક દાંત હોય

	આવે તો યુક્તિથી એમારવી, પરેજ પુરી પાળવી.	
શરીરનું વધી જવું અતિશય જાડાપણું Obesity	ખોરાક કમી કરવો, વધારે સારૂં થોડું એક ટકજ જમવું, ઘી-સાકર બારે પદા થંને હમેશનો માટે ત્યાગ આહવાડીઆમા બને તો બે ઉપવાસ નિર્જળા કે એકલા પાણીથી કરવા, ફરવું, કસરત, અંગમહેનત બહુ કરવી, આળસુ ન રહેવું, નિદ્રા ઓછી લેવી, દિવસે તો નજ સુવું. પૌષ્ટિક ખોરાક તદ્દન બંધ કરવો, દર મહિને તોળાતા રહેવું ને વજન ન ઘટે તો હજુ ખોરાક ઓછો લેવો, ગરમ પાણીનો બાફ રાતે લેવો.	ફાસ્ટીંગ ઉપવાસ કરાવવા, થોડે થોડે અંતરે લાઇકોર પોટેસી આપી જોવું તેથી ચરબી ગળી ઓછી થય તો જારી રાખવું. સોડા વગેરે આલ્કલીઝ આપવા, પુરતી કસરત ને અંગમહેનત, થોડી નિદ્રા ને અલ્પ આહાર એજ ઉત્તમ છે. ન નડે તેવું શરીર હોય તો તેની ખાસ પરવા ન કરતા શરીર ખેડે રાખવું.
શીળસ	શરીરે રાખ ચોળવી, ગરમ રાખ સારી. જુલાબ લેવો. આંતે રતુ સાફ ન હોય તો દવા દેવા, વાળો નીકળે તેમ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા. મીઠાશ, ખારાશ, ખટાશ ઓછા અથવા બંધ કરવા, ભુખ વેઠવી, ખાવું નહીં,	બેન્ઝોઇક એસીડને કેલનબોટરમાં મેળવી લગાડવું, સોડા બાયકારબોનેટના પાણીમાં લુગડું બોળી પોતા ફેરવવા, લેડ લોશન લગાડવો, મેગસલ્ફ કે સોડાસલ્ફથી જુલાબ

	શેકવાથી ખરજ ઓછી થાય છે. દાળજીરા ને મરીની ફાકી ખવરાવવી, લોબાનને ગુલાબજળમાં લગાડવો.	લાવવો, ગરમ પાણીથી નહાવું.
હેડકી	ઉંડા શ્વાસ લેવરાવવા. ધીમે ધામે લેવા. શ્વાસ રૂંધવો. પ્રાણાયામ કરાવવો, ખાવા કઇ ન આપવું. મરી, ગોળની ગોળી મરી જેવડી કરી ઉપરાઉપર ગળાવવી, રાઇનું પ્લાસ્ટર પેટ ઉપર રાખવું, ચુનો ને મધ લગાડવા. બીજા ઉપચારો માટે જુઓ હેડકીના વિષયમાં. અચાનક ધ્રાસ્કો નાખવો. પાતે	કેમ્ફર, એપો મોરફીયા, કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું કે લગાડવું, કલોરોફોર્મ ને અફીણને સાથે પાવામાં આપવાં, રાઇ ડ્રામ એક લઇ પાશેર ગરમ પાણીમાં નાંખી પાઇ દેવી, નાઇટ્રો ગ્લીસીરીન

રાખવાં હાથ પગ પકડવાથી જોર વધે છે. એટલું રાખવાથી જોર ઓછું થાય છે. જો કારણ પકડાય તો તેની દવા કરવી. કાળે કરી તે જાય છે. યોગ્ય પથ્ય પળાવવું. બ્રહ્મચર્ય સેવવાથી, પ્રદર જેવા રોગની દવાથી. ને સારા વચનથી, તથા સમજાવવાથી જે ફાયદો થાય છે તે બીજાથી નથી થતો. વીર્યશ્રાવ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા. દરદીને સારા સારા વિચાર કમાવતા જવા—જેમકે આ વખત ગયું તો ભવિષ્યમાં નહિજ આવે. આવશે તો લાંબે અંતરે અને તે થોડું ટકશે વગેરે. હાથ પગની આંગળીનું ટેરવું જોરથી દબાવવી તથા બીજી રીતે દરદીનું ધ્યાન વૃત્તિ બીજે ફેરવવા યત્ન કરવો.

હાઇડ, ઝીંક, ફોસ્ફરસ, વોલેટાઇન ઓઇલો બ્રાન્ડી વગેરેમાંથી જેની જરૂર પડે તે ડાકતર વૈદની સલાહથી આપવું.



પરિશિષ્ટ પહેલું

ગરમ પાણીનો ઉપયોગ

૧ જીર્ણ જામી ગએલ રોગમાં ગરમ પાણી વખતોવખત પીવાથી લાંબે કાળે આરામ થાય છે.

૨ ગરમ પાણી પીવાથી આંતરડાંની હીલચાલ એટલે આંતરડાંનું સંકોચાવું અને પચાવની ક્રિયાને મદદ કરવાના કામને મદદ મળે છે.

૩ ગરમ પાણીથી આંતરડામાં વીંટ આવતી હોય તો તે પણ બંધ પડે છે.

૪ આખા શરીરમાં ચીકાશવાળા પ્રવાહીને પાતળાં પાડે છે એટલે તે પોતાની ફરજ બરાબર બજાવી શકે છે.

૫ પેટ–આંતરડાને ધોઇ સાફ કરે છે.

૬ લોહીમાં–પિશાબમાં જામેલ ક્ષાર હોય તેને ગાળી દૂર કરે છે.

૭ જમ્યા અગાઉ ગરમ પાણી પીવાથી જઠરની અંદરથી રહેણુને આંતરડાંમાં ધકેલાય છે. તેમજ પિત્ત શ્લેશ્મને તેમાંથી બહાર —આંતરડાંમાં ધકેલી જઠર સાફ થાય છે.

૮ આખાં શરીરમાંથી લોહી વાટે નકામી ચીજો કાઢવા મદદ કરે છે.

૯ શરીરનું બંધારણ ૭૫ (પોણોસો) ટકા પાણીનું બનેલું છે તેથી શરીરનાં બંધારણને મદદરૂપ થાય છે.

ઝાડા મટાડવા ગરમ પાણી ઉપયોગી છે. તે પાણી સારી પેઠે ગરમ જોઇએ. અર્શમાં પણ ઉપયોગી છે. અર્શમાં નવશેકુ (જરા ગરમ) પીવું જોઇએ.

ગરમ પાણી ક્યારે ને કેટલું પીવું.

૧ ગરમ પાણી આશરે વીશ રૂપીઆભારથી પચ્ચીશ રૂપીઆભાર જેટલું એકી વખતે પીવું જોઇએ.

૨ જમવા અગાઉ એક કે દોઢ કલાક પહેલાં પીવું જોઇએ અને સુતી વખતે આશરે અરધા કલાક અગાઉ પીવું એ સારૂં છે.

૩ નાને નાને ઘુંટડે અથવા ચુસીને થોડે થોડે પીવું જોઇએ.

૪ તેમાં લીંબુનો થોડો રસ ઉમેરી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

૫ આંતરડાં-યકૃત સાફ કરવા ગરમ પાણી આશરે ચાર ૭ માસ જારી પીવુ જોઇએ.

તમાકુથી થતું નુકશાન

વાધો ન ઉઠાવી શકાય એવી રીતે શાસ્ત્રજ્ઞોએ સિદ્ધ કર્યું છે કે તમાકુ એ હાર્ટ-(અન્તઃકરણ)ને ઝેર છે. તેમજ સ્નાયુ જ્ઞાનતંતુને પણ ઝેર છે. તેથી ધીમે ધીમે સહનશીલતા અને તીવ્ર પરીક્ષાની શક્તિ ઓછી થાય છે. બધાં સ્નાયુ અને શરીરને બરાબર ખિલવવામાં નુકશાન કરે છે તેમ તે પીનાર કે વાપરનારની જનન્ય શક્તિ (બચ્ચા પેદા કરવાની) ઓછી થાય છે. ઉપરાંત તેથી અજીર્ણ થવામાં મદદ થાય છે

સારામાં સારા એટલે આવા (Experts) ડાક્તરોએ પણ તમાકુના તદ્દન નિષેધનાંજ ઉપદેશ શિક્ષણ આપ્યા છે.

પાશ્ચર જે જન્તુશ્રમમાં નિષ્ણાત (Experts) ગણાય તેણે પણ તમાકુનો સખ્તમાં સખ્ત વિરોધ દર્શાવ્યો છે.

પરિશિષ્ટ બીજું

પુરૂષ અને સ્ત્રીની ઊંચાઇના પ્રમાણમાં વજન બતાવનારૂં પત્રક.

પુરૂષ.		સ્ત્રી	
ઊંચાઇ	વજન	ઊંચાઇ	વજન
ફુટ-ઇંચ.	પાઉન્ડ.	ફુટ-ઇંચ.	પાઉન્ડ.
૫—૧	૧૧૯	૪-૧૦	૯૮
૫—૨	૧૨૬	૪-૧૧	૧૦૨
૫—૩	૧૩૩	૫—૦	૧૦૫
૫—૪	૧૩૯	૫—૧	૧૧૦
૫—૫	૧૪૨	૫—૨	૧૧૪
૫—૬	૧૪૫	૫—૩	૧૨૧
૫—૭	૧૪૮	૫—૪	૧૨૮
૫—૮	૧૫૫	૫—૫	૧૩૫
૫—૯	૧૬૨	૫—૬	૧૩૯
૫-૧૦	૧૬૯	૫—૭	૧૪૮
૫-૧૧	૧૭૪	૫—૮	૧૫૮
૬—૦	૧૭૮	......	......

(૨) જન્માથી જે વજન હોય તેથી તેનું બમણું વજન પાંચ માસ પુરા થએ થવુ જોઇએ.

(૩) પાંચ માસ પછી દર મહિને બચ્ચું પોણાથી એક પાઉંડ સુધી ૧૨ માસનું થતાં સુધી, વજનમાં વધવું જોઇએ.

(૪) બાર માસનાં બચ્ચાંનુ વજન જન્મ વખતે જે વજન હોય તેથી લગભગ ત્રણગણું થવું જોઇએ.

(૫) માણસની ઊંચાઇના પ્રમાણમાં જ્યારે બેઠા હોય ત્યારે જે ઉંચાઇ હોય એ પ્રમાણમાં જેની બેઠાની ઊંચાઇ વધારે હોય તે વધારે તંદુરસ્ત છે. ટુંકામાં, જેમ કોઠો (Trunk of the body) મોટા તેમ અંદરના ઉપયોગી અવયવોની શક્તિ વધારે હોય છે.

પુરી તંદુરસ્તીવાળા મરદના દરેક ભાગનું પ્રમાણ—માપ—કેટલું હોવું જોઇએ તે બતાવનારૂં પત્રક

ઊંચાઇ	વજન	ગરદનનો ઘેરાવો	છાતીનો ઘેરાવો	ભુજાનો ઘેરાવો	કમ્મરનો ઘેરાવો	જાંગનો ઘેરાવો	પગની પીંડીનો ઘેરાવો
ફુટ-ઇંચ	પાઉન્ડ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ
૫– ૦	૧૧૩	૧૩	૩૪॥	૧૨	૨૬	૧૭ા	૧૩
૫– ૨	૧૨૧	૧૩॥	૩૫॥	૧૨॥	૨૬॥	૧૭॥ા	૧૩॥
૫– ૪	૧૨૯	૧૪	૩૬॥	૧૩	૨૭	૧૮॥ા	૧૪
૫– ૬	૧૩૯	૧૪॥	૩૭॥ા	૧૩॥	૨૮॥	૧૯॥ા	૧૪॥

ઉંચાઇ ફુટ–ઇંચ	વજન પાઉન્ડ	ગરદનનો ઘેરાવો ઇંચ	છાતીનો ઘેરાવો ઇંચ	ભુજાનો ઘેરાવો ઇંચ	કમ્મરનો ઘેરાવો ઇંચ	જાંગનો ઘેરાવો ઇંચ	પગની પીંડીનો ઘેરાવો ઇંચ
૫– ૮	૧૫૧	૧૫	૯૯॥	૧૪॥	૩૦	૨૧	૧૫
૫–૧૦	૧૬૬	૧૫॥	૪૧॥।	૧૫	૩૨	૨-॥	૧૬
૬– ૦	૧૮૫	૧૬	૪૫	૧૬	૩૪॥	૨૪	૧૭

૧ પુરૂષનુ શરીર ૨૮ થી ૩૦ વર્ષ સુધીમાં પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

૨ જ્યા સુધી પૂર્ણ રીતે શરીર પક્વ ન થયું હોય ત્યાં સુધી ૨૮–૩૦ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પળાય તો બહુ ઉત્તમ છે. અને જો એમ થયુ હોય તો જીંદગીની ઉંડની સ્થિતિ સુધી વીર્ય શક્તિ કાયમ રહે છે

સ્ત્રી—પુરૂષ સંભોગ વધારે પડતો ક્યારે ગણાય ? બે અઠવાડીએ એકવાર સ્ત્રી–પુરૂષસંગ એ નબળી તબીયતવાળાને વધારે પડતો ગણાય તેથી ઉલટું અઠવાડીઆમા એક વાર સબળ બાંધાવાળા સ્ત્રી પુરૂષ માટે વધારે પડતો ન ગણાય એટલે તેનો આધાર પુરી તંદુરસ્તી, શરીરનું બંધારણ અને કુદરતી શક્તિ ઉપર રહે છે

વધારે પડતા સંભોગને લીધે થાક વધારે લાગે, નિદ્રા ઓછી આવે અથવા નજ આવે મગજની નબળાઇ અને પગમાં વધારે પડતી કળતર થાય છે જ્યારે સંભોગને અંતે પણ શરીર વગર થાકેલું આનંદમય પ્રકૃતિવાળું અને સંતોષવાળુ જણાય ત્યારે તે વધારે પડતો નથી એમ ગણી શકાય

જ્યારે સ્ત્રીની પુર્ણ ઇચ્છા હોય ત્યારે સંભોગ એ કુદરતી

ગણાય, પણ પુરૂષની ઇચ્છાને તાબે થઇ સંભોગ માટે પરાણે ઇચ્છા બતાવે તે વખતનો સંભોગ અનિષ્ટ ગણાય.

૫ કુદરતના ધોરણે તો ઋતુ બાદ એક વખતજ સંભોગની જરૂર અને સ્ત્રી-પુરૂષ-પુરાં તંદુરસ્ત હોય તો તે સંભોગથી ગર્ભ રહેવો જોઇએ અને ત્યારબાદ, બચ્ચું અવતર્યા બાદ, ધાવણ બંધ થયા બાદ, ઋતુપ્રાપ્તિ વખતેજ સંભોગ થવો જોઇએ. પણ તેમ બનવું મુશ્કેલ એટલે પખવાડીએ સંભોગ ઠીક છે એમ બતાવ્યું છે.

સુવાવડ વખતે-જણતી વખતે ઉપયોગી સૂચના.

જ્યારે જણતી વખતે ઉપરાઉપર તુરતાતુરત વેંટ આવતી હોય પણ બચ્ચું અવતરતું ન હોય ત્યારે શ્વાસ ઉંડા લેવા માટે પહેલાં છાતીમાં શ્વાસ લેવા, જોરસથી હવા ફેફસાંમાં ભરવી, અને પછી મોઢું બંધ રાખી ખુબ જોર કરવું. જેથી દરદ વધશે ને જન્મ થશે.

પરિશિષ્ટ ત્રીજું

પુખ્ત ઉમ્મરે પહોંચેલ શરીરના અવયવોનાં વજન તથા માપ

	વજન	માપ
રક્તાશય (Heart)	૮ આંઉસ	૩॥ ઇંચ પહોળું ૨॥ ઇંચ જાડું
ફેફસાં (lungs) જમણું	૨૦ આંઉસ	લંબાઇ પહોળાઇ ઘણી ઓછી વધતી હોય છે
ડાબું	૧૯ ,,	
અન્નાશય (Stomach)	૪॥ થી ૫ આંઉસ	૧૦ ઇંચથી ૧૨ ઇંચ લંબાઇ ૪ થી ૫ ,, પહોળાઇ

યકૃત (Lungs)	૪૫ થી ૬૦ આંઉસ	૧૦ થી ૧૨ ઇંચ લંબાઇ ૬ થી ૭ ,, જાડાઇ
પેન્ક્રીઆઝ (Pancreas)	૩ આઉંસ	૬ થી ૮ ઇંચ લબાઇ ૧॥ ,, પહોળાઇ
પ્લીહ બરોળ (Spleen)	૫ થી ૭ આઉંસ	૫ ઇંચ લંબાઇ ૩ ઇંચ પહોળાઇ ૧॥ ઇંચ જાડાઇ
ગુરદા (Kidneqs)	૪॥ થી ૫॥ આઉંસ	૪ ઇંચ લબાઇ ૨॥ ઇંચ પહોળાઇ ૧॥ ઇંચ જાડાઇ
મગજ (Brain)	૫૦ આઉંસ પુરૂષમા ૪૫ આશરે ઓરતું	

આત્મશ્લાઘા કે ડહાપણુ બતાવવા દાખલ નથી કરેલ તે તો રોજનિશિ વાચતા સ્પષ્ટજ થશે, કેમકે તેમા એવુ કઇ નથી કે જે હુ કરી શકુ છું તે બીજા ન કરી શકે.

મારી પોતાની દિનચર્યા—દિવસકઠણી

ઉઠવું-સવારે સૂર્યોદય અગાઉ લગભગ બે ઘડી અગાઉ પથારીમાથી **ॐ तत्सत् परमात्मने नमः** એમ ત્રણ વાર બોલી ઊઠુ છુ, ત્યારબાદ પિશાબ કરી લઉ છુ અને પછી 'નારાયણનું નામ જપી લે' એ ભજન ગાતો ગાતો મારી પથારીનાં વસ્ત્રો સકેલુ છુ.

પથારી માટે ગાદલુ વાપરતો નથી એક ગરમ ધુમો લાંબો બેવડો સકેલી પહોળાઇ આશરે બે ફુટ અને લબાઇમા સાડા છ ફુટ પાથરી તેના ઉપર તેવડોજ ઓગઢ—ચાદર લંબાઇએ બેવડી રાખું છુ. એક લાબુ ઓશિકુ પથારી નીચે ને બે નાના પથારી ઉપર, જે સર્વ મળી જમીનથી આશરે ત્રણ ચાર ઇંચ ઉચા થાય તેટલાં વાપરૂ છુ, ખાટલો તો વાપરતોજ નથી.

ઓઢના માટે એક ચોફાળ ને શિયાળામાં એક ધાબળો, જરૂર પડે તો ગોદડું અથવા પાતળી ગરમ સાલ ઓઢુ છું. પથારી સંકેલી બધાને એક કપડામા લપેટી નિયમિત જગ્યાએ મુકુ છું, આ બધાને દર અઠવાડિએ તડકે પહોળા નાખુ છુ. પછી રાત્રે સુતી વખત ચડ્ડી અરધા સાથળ સુધીની ને કાનટોપી જે પહેરી હમેશા સુવુ છુ તે પહેરી રાખુ છુ, ધોતીયાને બદલે ચદ્દીજ પહેરી રાખુ છું જેથી શરીરનો મોટો ભાગ ખુલ્લો રહે છે.

ત્યારબાદ જે ઓરડામા મેડી ઉપર-મારી કચેરી જેમા સુવુ છું, તેમા તારીખીઉ-તારીખ-વાર ફેરવુ છું. આ બધુ ભજન ગાતા

ગાતાં ચાલે છે. હજુ ભજન ચાલતું હોય છે ત્યારબાદ મીઠું દાંતે દેવા લઈ મારી અગાશીના ખુણા ઉપર જ્યાં ખુલ્લો પવન પુર જોસથી આવે છે ત્યાં બેસી ભજન પુરૂં થતા બાદ જમણી તર્જની વડે મીઠું દાંતની આગળ પાછળ ઘસી તર્જનીથીજ ઓગળ ઉતારી કોગળા કરૂં છું. તેમાં નિમકની મદદથી દાંત મોઢું બરાબર સાફ કરી મોઢું ડોક માથું સાફ કરી ટુવાલથી લોઉં છું ત્યાર બાદ કોઈ દાંત હાલતો હોય તો તને અંગુઠા ઉપર ટુવાલ વીંટી તે વડે ખુબ દબાવું છઉં એટલે બેસી જાય છે માત્ર દુ:ખ થાય તો પણ જોરથી દબાવવો જોઈએ

કસરત—ત્યાર બાદ નિયમસર રોજ કસરત કરૂં છું કસરતમાં સુર્યને નમસ્કાર-પ્રાણાયામ-વગેરે કરૂં છું (વિગત માટે જુઓ આગળ)

પાણી પીવું—કસરત કરી રહ્યા બાદ ત્યાજ આશરે દોઢ પાઉન્ડ ૯૦ તોલા ટાઢું પાણી ધીમે ધીમે પીઉં છું, આ પ્રમાણે નરણાં પાણી પીવાની સાધારણ રીતે 'મના' ગણાય છે પણ મને તો સાફ જણાયું છે કે જ્યારે મોઢું-દાંત વગેરે જેમાંથી તો માત્ર ખોરાક પસારજ થાય છે તે સાફ કરવા અગત્યતા મનાઈ છતા પેટ-જઠર-જેમાં ખોરાક બધો વખત પડી રહે છે ને સવારમાં ઉઠતાં જે લગભગ ખાલી સ્થિતિમાં છે તેને ધોવા પાણી પીવાની અગત્યતા કેમ સમજાતી નહી હોય ? પેટમાં કંઈ રહેણુ-પડતર ખોરાક હોય તો તે અને ન હોય તો સાફ પીધેલું પાણી આંતરડાંમાં પસાર થાય છે અને આ રીતે તે જઠર જેમાં અજવાળું કે પવન ખુલ્લો જઈ શકતો નથી તેને સાફ કરી નવો ખોરાક લેવા તૈયાર કરે છે આ પ્રમાણે નરણાં પાણી પીવાનું લગભગ ચાળીશ વર્ષથી ચાલુ છે.

ગાના—ત્યાર બાદ બે ઘડી સુધી પ્રાર્થના રૂપે મોટેથી ગાઉં છું મોટેથી ગાવાનો હેતુ એક તો શ્વાસ લેવા મદદ થાય છે ને

પ્રાર્થનાનાં ગીતો મોટે ભાગે ગુજરાતી ભાષામાં હોવાથી ઘરનાં માણસોને તેમજ રસ્તે ચાલનારને કાને પડે તો તેનું ધ્યાન પણ ખેંચાય. (પ્રાર્થનાની વિગત માટે જુઓ આગળ) પ્રાર્થના કરતાં પહેલાં દાતણ કરી પાણી પી અડધી બાંયવાળી બંડી શીયાળામાં પહેરું છું ને પ્રાર્થના પહેલાં મારી ખીસાની ઘડીયાળને કુંચી આપું છું.

મારાં શરીરની ટેમ્પરેચર—પ્રાર્થના પુરી થવા આવે તે પહેલાં ડાબી કાખમાં ક્લીનીકલ થર્મોમીટર રાખી ટેમ્પરેચર લઉં છું. તે લેવાનું કારણ ઉમ્મરે ગરમીમાં શું ફેરફાર થાય તે જણાય. મારી ટેમ્પરેચર જુવાનીમાં એટલે ૩૦–૩૫ વર્ષે ૯૮'૪–કે ૯૮'૬ રહેતી. બાંગરોન ૪૦ વર્ષની ઉમ્મરે આવ્યો ત્યારે ૯૭'૬ કે '૮ રહેતી (દરીઆઇ હવાને લીધે) અહીં સારી સ્થિતિમાં મોટે ભાગે ટેમ્પરેચર જુવાનીની ૯૭'૬ કે '૮ રહે છે. ૯૮ વખતેજ રહે છે. એટલે તેટલા ઉપરની ગરમી હોય તો અહીં તાવ ગણવો જોઇએ. જ્યારે ગરમ મુલકમાં ૯૮'૪ કે '૬ સ્વસ્થ સ્થિતિની ટેમ્પરેચર રહે છે. ૬૮ વર્ષે પછી તો ઘણે ભાગે ૯૫'૫ ને ૯૬'૫ લગભગજ રહે છે.

ડાયરી—ટેમ્પરેચર લીધા બાદ શિયાળા શિવાય તો બંડી કહાડી નાંખી ખુલ્લે શરીરેજ રહું છું. આગલા રોજની ડાયરી લખું છું. તેમાં તથા ટેમ્પરેચરની નોટબુક રાખી છે તેમાં ટેમ્પરેચર નોધું છું. આ નોંધવાનું કારણ આગલા વર્ષની તેજ તારીખની ટેમ્પરેચર સાથે સરખાવાય. આ ટેમ્પરેચર નોધવાનું દેહમાં આઠ વર્ષથી શરૂ કર્યું છે. આ પ્રમાણે ઊઠી પ્રાર્થના કરી ડાયરી લખું ત્યાં સવારના શીયાળામાં તો પોણા આઠ કે આઠ પણ થાય છે. પ્રાર્થના કરતાં દરમીયાન કોઇ દવા લેવા આવે તો તેને લખી આપું છું કે ઘેરથી આપવાની હોય તો આપું છું.

સવારનું દુધ પીવું—ડાયરી લખાયા બાદ પિશાબ કરી ઉનું મેળું દુધ આશરે ૨૦ વીસથી ૨૫ પચ્ચીસ તોલા પીઉં છું. હું પ્રાર્થના કરતો હોઉં ત્યાં નિયમિત જગ્યાએ ઢાંકી મુકી જવાય છે. ડાયરી લખ્યા બાદ, પિશાબ કર્યા બાદ, મારી નીચલી કે ઉપલી અગાશીમાં જઇ ઠરેલું દુધ પીઉં છું. ઠરી ગયું હોય છતાં આશરે બે ગ્રા. ભાર દુધ મોઢામાં લઇ પંદર વીસ .વાર ફેરવી પીઊં છઉં, ધીમે ધીમે સ્વાદથી આનંદથી પીઉં છું. આઠ નવ કે દસ ઘુંટડા થાય છે. દુધ પીધા બાદ ગાતાં ગાતાં પીધેલા દુધનો પ્યાલો મારે હાથે પાણીથી ધોઇ નિયમિત જગ્યાએ મુકી આવું છું. દુધ પીધા બાદ બે ત્રણ કોગળા પાણીના કરી બે ત્રણ ઘુંટડા ગળું અંદરથી સાફ થવા ધીમે ધીમે પીઉં છું.

સંબંધીના ટપાલ લેખ-પુસ્તક-વગેરે લખવાનું હોય તો તે લખું છુ તથા ટપાલ વખતે હોય ત્યારે લખુ છુ

સવારનું ફરવું—વ્યાખ્યાનમાંથી ઉઠયા બાદ-વ્યાખ્યાન ન હોય તો ઘેરથી નીકળી દશ વાગે શિયાળામાં અને સાડા નવ બજે ઉનાળામાં આશરે દોઢ માઇલ ફરી આવું છુ ઘણે ભાગે ગામમાંજ વાડીઓ ને બજારમાં થઈ ફરૂં છુ, અને તે મારો વખત નિયમિત હોવાથી કોઇ ગરીબ કે બીજા દરદીઓ રાહ જોઇ તબીયત બતાવવા કે ઘેર તેડી જવા ઉભા હોય તો તેમને તપાસી લઉં છુ અથવા તેમને ઘેર જઇ તપાસી આવુ છું.

નોટ—આ સાથે મારે ઉપકાર સાથે જણાવવુ જોઇએ કે નામદાર દરબાર સાહેબે મારે માટે પણ એવી છુટ રાખી છે કે જેને હું દવા લખી આપુ તેને તેની ચીઠી ઉપર 'ગરીબ છે ને મે રી લીધી નથી' એમ લખી આપુ તેને-શિવાય સ્ટેટના સર્વ નોકરોને કે દરબારી બધા સંબંધીઓને-લખી આપુ તે દવા દરબારી દવાખાનેથી નિયમસર મફત અપાય છે

તે મુજબ વણીક કોમે તો એવી છુટ રાખી છે કે હું વણીક માત્રને ફી લઉ કે ન લઉ તો પણ સર્વેને અને ગરીબોને દવા લખી આપુ તેને અન્ય જ્ઞાતિવાળાને પણ તેમના ધારા-ધોરણસર તેમના દવા ખાનામાંથી દવા મફત કે પૈસા વડે-મળે છે હમણાં ત્રીજુ દવાખાનું હિન્દુ મુસલમાન સર્વ કોમને માટે 'અધ્યારુનુ દવાખાનુ' ખોલાયુ છે ત્યા પણ ચીઠી લખી આપુ તો સહુને દવા મળે છે

હકીકત ખરી જણાવવા લખુ છુ કે વાનપ્રસ્થાવસ્થા ભોગવવા શરૂ કર્યા પછી મારા હું ન ચાલે ત્યાજ-મદદ દવાનુ થાય

પાસેથી લઉં છું. સવારના અગીઆરે આશરે દોઢશેર પાણી ફરી પીઉં છું ત્યાર બાદ બાર બજે પણ દોઢશેર પાણી પીઉં છું. ફરી આની દરદી નહોય તો કચેરીમાં ન બેસતાં મારી નીચલી અગાસીના ખુણા ઉપર તડકે ખુલ્ને શરીરે બેસી વાંચું લખુ છું. અગીઆરથી સાડાબાર સુધીમા પણ દરદીને તપાસવાનો વખત ગમ્યેા છે. તેથી તે વખતમા જે આવે તેને જોઉં તપાસું અથવા કોઇને ઘેર જવુ હોય તો જઇ આવુ અને તેવુ કઇ ન હોય તો પરચુરણ વસુ—અગાશીમા ફરૂં કે વાડે બેસુ. ટુકામાં આરામ લઉં.

જમવું–સાડાબારે મારો જમવાનો વખત છે, જો ઘેર ઘરનાં માણસો હોય તો તે બધા જમી પરવારી લે ને મારે માટે ઢાંકી રાખે. મારો પુત્ર વડોદરા સ્ટેટમા ના દીવાનસાહેબની ઓફીસમા આસીસ્ટન્ટ મીનીસ્ટર છે હું તો એકલો માગરોળમા રસોયા નોકર સાથે રહું છું કેમકે માગરોળના હવાપાણી મને બહુ માફક આવે છે વળી લગભગ ઓગણત્રીસ વર્ષ માગરોળ થના આવ્યાં એટલે સહુનો પ્રેમ ત્યાંજ રહેવા પ્રેરે છે. મારો પુત્ર કનકપ્રસાદ કુટુમ્બ સહિત વેકેશનમા આવે ત્યારે સાથે રહેવાય છે, આ પ્રમાણે જ્યારે શરીર સંપત્તિ–આંખ–પાખ સારાં છે ત્યાં સુધી પરવડે છે, પછી તો ચિરંજીવી સાથે રહેવુંજ થાય.

નોટ–પાયખાને જવા સવારની ટેવ સારી અને તેજ ટેવ મારી હતી. સને ૧૮૮૪ના જુન માસથી જ્યારે મુમ્બઇ ગ્રેન્ટ મેડીકલ કોલેજમા ભણતો ત્યારે ત્યાં ચાલીમાં પાયખાના ઉપર એટલી ગદકી હોય, એટલો દરોડો હોય કે વખત ભાગ્યેજ મળે. વખત મળે તો ગંદકીથી દસ્ત ન ઉતરે ને કોલેજમા વોર્ડમા જવા મોડુ થાય તેથી મેં એવો

ટેવ પાડી કે સવારને બદને જમવા દરેાળજ જાજરૂ જવુ, જેથી તે વખતે સડાસેા ખાલીજ હેાય વળી હું ભણતેા ત્યારે મુબઇની ચાલીઓમાં પાયખાના દશ બજે ઝાડી જતા એટલે સાફ હેાય, તેથી કેાલેજમાંથી વેાર્ડમાથી આવી બાર બજેજ પાયખાને જવાની ટેવ રાખેલી આ ટેવ મને અનુકુળ આવવાથી પછી ફેરવેજ નહીં ને તે મુજબ હજુ સુધી જારી છે સવારનેા ઝ ડેા મુકાઇ મળ શઇ જાય તે હેતુથી અગીયાર બાર બજે જ ગદ ગયા અગાઉ દેાઢ શેર એક પાણી પી લઉ છુ પાયખાનામા રાખ ભરેલેા ડબેા ગખુ છુ અને ઝાડે જઇ આવ્યા બાદ ઝાડા ઉપર દેાથેા ભરી રાખ નાખુ છુ અને સહુને ભલામણ કરૂ છુ કે દરેક પેાતપેાતાના પાયખાનામાં નાખ્નેા ડબેા ગખવેા અને દરેક ઝાડે જઇ આવ્યા બાદ દેાથેા ભરી રાખ ઝાડા ઉપર નાખવી જેથી ગધ એાછી રહે ને જીવડા પણ ઝાડામા ન પડે

છે; પણ મરચું તેા નથીજ વાપરતેા. મહિનામાં બે વાર ચાતુર્માસમાં, ને એકવાર બીજા મહિનામાં મીઠા વગરનું મેાળું ખાઉં છું. જ્યારે મીઠા વગરનું ખાવું હેાય ત્યારે ગળપણ કે ફળ કંઇ નથી ખાતેા. આમ પણ ગળપણમાં ગેાળજ વાપરૂં છું. તે પણ વાર તહેવારે; બાકી કેાઇક વાર કેળાં કેરી વાપરૂં. તે પણ બનતાં સુધી જમ્યા બાદ; જમતી વખતે ભાગ્યેજ ફળ ખાઉં. જો ખાઉં તેા પણ કુદરતી ફળની સ્થિતિમાં–તેમાં ઘી કે સાકર નજ નાખું. કુદરતી ફળની મીઠાશ, સુરમ, સ્વાદ બધાને તેની અંદર ઉમેરેલી ચીજ બગાડી નાખે છે, એટલે હું તેા કુદરતી સ્થિતિનાંજ અને તે પણ જમ્યાં બાદજ ખાવાનું પસંદ કરૂં છું અમુક વખત થયા કંદમુળ તેા જીંદગી પર્યન્ત તજ્યાં છે. હવે તેા ઘણુંખરું ફળની છાલ પણ ખાઉં છું. કાચાં શાક પણ કેાઇક વાર જમી થેાડાં છાલ સહિત ખાઉં છઉં. તેથી દાંત મજબુત બેસે છે. પચે તેા હેજે.

લગભગ બે ત્રણ વર્ષ થયાં તેા સ્વામીનારાયણના સાધુની માફક બધેા ખેારાક એક મેાટાં વાસણમાં એકઠેા કરીનેજ ખાઉં છું. મારૂં મિષ્ટાન્ન ભેાજન હેાય કે સાધારણ ખેારાક હેાય–બધેા સાથે ભેગેા કરીને ખાઉં છું. તે પણ મને એકસરખેાજ સ્વાદ લાગે છે, એમ મારેા તેા જાત અનુભવ છે.

ખેારાકનું વધેલેા ખેારાક ત્રણ મહિનામાં એકવાર તેાળી જોઉં છું
વજન ને તે આશરે ત્રણ શેર થાય છે. ત્રણ વરસ થયાં અઢી ને પેાણાત્રણ શેર જેટલેા થાય છે. ઉમ્મરે ઘટે એ તેા ઉલટું સારૂં છે. વધવું ન જોઇએ.

ખેારાકમાં—હમેશાં ઘઉંની રેાટલી, દાળ, લીલેાત્રી શાક ને ચેાખા અને છાશ કે દહીં લઉં છું મહિનામાં એકાદવાર ખીચડી રેાટલા બાજરા ને કઢી, એકાદવાર એકલા બાજરાના રેાટલા

દાળ ને શાક તથા ચોખા, ને એકાંતરે તુરદાળ ચોખા ને ઓશામણ (તુરની દાળનું પાણી વધારીને) લઉં છું. વાર તહેવારે કેળાં લઉં અથવા ભારે ચીજ શીખંડ-મોહન ભોગ-લાડુ વગેરે કોઈકવાર લઉં છું, પણ તેને વખતે ખાસ ઓછું ખાઉં છું શીખંડ-દુધપાક-ખાંડ સાકર વગરનાં ખાઉં છું. લાડુ વગેરેમાં ગોળજ વાપરૂં છું. જે વાસણો જમવામાં વાપરૂં તે થોડાં પાણીથી ધોઈ તે પી જાઉં છું. તે ક્રમ પણ અહિંસાને અનુમોદન આપનાર તથા સાધુજીવનના વ્યવહારને અનુકુળ ગણાય છે.

૨—ખાંડ સાકરની અગવડ નથી પણ તંદુરસ્તીના ફાયદા માટે ગોળજ વાપરૂં છું ગોળમાં જ્યારે સાચી ગરમી છે ત્યારે ખાંડ સાકર શરદ છે. પ્રમાણમાં શરદ તેથી તે ખાનારને ખાંસી-સળેખમ અને પેટમાં પવન થવા પણ સંભવ છે. બહારગામ જાઉં ત્યારે અથવા કોઈવાર બહુ અગવડ આવે તેવું હોય ત્યાં ખાંડ પણ લઉં છું. પણ જ્યાં સગવડથી ચાલે ત્યાં તો ખાંડ સાકર ખાતોજ નથી. નવાઈ એજ છે કે આપણે ગાય ઘોડાને ખરી ગરમીવાળી ચીજ ગોળ આપીએ છીએ ત્યારે આપણે રૂપ-રંગ-સ્વાદ સારૂ નબળાઈ લાવનાર ખાંડ ખાઈએ છીએ અને તેનો મોહ એટલો વધ્યો જણ છે કે ચુરમું ઘઉં ઘી ને ગોળ નુંજ બને છતાં ગોળને બદલે તેમાં પણ ખાંડ વાપરવા મંડયા છીએ અરે રાબ જે ગોળનીજ હોય તે પણ સાકરની બનાવવામાંજ ગૃહસ્થાઈ મનાય છે.

વડે તડકામાં બેસું ત્યાં લગભગ સુવાનો વખત થાય છે. એટલે પાયખાને જતાં, નહાતાં, જમતાં ઘણે ભાગે પોણો ને કોઇવાર કલાક થાય છે.

તડકે બેસવું—બપોરના જમીને સુવાથી બે વાગ્યા સુધી ખુલ્લે શરીરે વંડા ઉપર તડકે બેસું. તડકો મધ્ય હોય તો પણ બેસું ને વાદળાં હોય કે ચાતુર્માસમાં વરસાદ હોય તોપણ તેટલો વખત તો બેસું. વાનપ્રસ્થાવસ્થામાં ખાસ વનમાં રહેવું જોઇએ. તે ન બને તો તડકો-ટાઢ-વરસાદ સેવવાં જોઇએ. તેજ હેતુથી બેસું છું. તેમાં પણ મુખ્ય હેતુ તંદુરસ્તી જળવાય તેજ છે. તડકો ટાઢ-વરસાદ સેવતાં શીખાય તો હવાના ફેરફારથી તુરતમાં શરીર ઉપર માઠી અસર થતી નથી. અને તે પાંચ વર્ષના અનુભવથી હું બરાબર સમજી રહ્યો છઉં.

પડવું-લાંબા થઇને સુવું—બપોરના બેથી ત્રણ સુધી મારી સુવાની જગ્યાએ જાજમ ઉપર માથા નીચે ઓશીકું રાખી જરા લાંબો થાઉં છું. ઉનાળામાં કોઇ વાર આંખ લાગી જાય; બાકી આંખ ઉપર ટુવાલ નાંખી ચુપાચુપ પડ્યો રહું છું.

છાપાં વાંચવાં—ત્રણ બજે ઉઠી લાયબ્રેરીએ જઇ તાજાં છાપાં વાંચી આગલા રોજનાં છાપાં પાછાં આપી, વાંચવાનાં છાપાં લઇ આવી, આરામ ખુરશી ઉપર વાંચુ છું. છાપાં વાંચવાનું ચાર-સાડાચાર ને વખતે પાંચ સુધી ચાલે, વચ્ચે દરદી આવે તો દવા લખી આપું છું, કે દઉં છું.

પાણી પીવું—જમ્યા બાદ ચાર બજે પહેલીવાર પાણી પીઉં છું. પાણી ત્યારબાદ કલાકે કલાકે-બે વાર ફરવા જતાં અગાઉ પીઉં છું. દરેક વખત નિયમિત દોઢરોગ પાણી પીઉં છું. પાણી

પીધા પહેલાં દરવખત વિશામ કરી આવુ છું લાના દિવસમાં ત્રણુ વાર પણુ થઇ જોય છે.

ફરવા જવું—ઉનાળામાં ૭ સવા છએ ને ઠુમ દિવસમાં સવાપાચ માડાપાચે ઘેરથી નીકળી બજારમાં જઇ ટાવર પાસે થઇ માન-ખેત્રા ગામ સુધી દરરોજ ફરવા જાઉ છુ ઘેરથી નીકળી પાછો ઘેર પહોચુ ત્યા સુધી પાચ માઇન થઇ રહે છે ફરતી વખતે ટાવરથી શરૂ કરી પાછો ટાવરે આવું ત્યાં સુધી માથુ ખુલ્લુ રાખુ જેથી માથાને હવા ખવરાવાય ફરતા જરૂર વગરનું બોલતો નથી ઉતાવળે એક સરખુ ટટાર રહી ચાલું છુ, બેથી અઢી મીનીટે એમ ફરલાંગ, ૨૦ મીનીટે એક માઇલ ચાલતા વખત લાગે છે ચાતુર્માસમા ફરવા વખતે વર્ષાદ હેય તેા પનળુ છુ છત્રી ઉનાળામા કે ચેામાસામા ઓઢતોજ નથી

રહેલું છે. ફરી આવી પિશાબ કરી ચઢ્ઢી પહેરી માથે કાનટોપી પહેની મારા વંડા ઉપર પડયા અગાઉ આશરે દોઢ શેર પાણી પી લેઉં છું. તે પીવાનો હેતુ એ કે ફરીઆવ્યા બાદ શરીરમાંનાં સ્નાયુમાં જે વપરાયેલી સ્નાયુની નકામી રજકણો એકઠી થઇ હોય તે પાણી–જે લોહીમાં ફરે તે સાથે મળી પિશાબમાં એકઠી થઈ આવે. વંડા ઉપર શવાસનથી પોણો કલાક પડે થાય ત્યાં પિશાબની હાજત થાય ત્યારે પિશાબ વાટે તે નીકળી જાય છે. વંડા ઉપર પડતી વખતે ઉનાળામાં ખુલ્લો પડગો રહું છું. પણ શિયાળામાં કે ચાતુર્માસમાં જ્યારે ઠંડી કે ભેજ હોય ત્યારે ગરમ સાલ કે ધાબળો ઓઢી રાખુ છું. વર્ષાદ વરસતો હોય તો કચેરીમાં મારી પથારી જે જગ્યાએ કરૂં છું ત્યાંજ વંડાની માફક ધાબળા ઉપર તેટલો વખત પડું છું.

રાતનું દુધ પીવું—વંડે પડયો હોઉં તે દરમીઆન સવાર જેટલું મોળું ગરમ દુધ ઢાંકી મુકી જવામાં આવ્યું હોય તે વંડેથી ઉઠી રાતે સુવાની પથારી તૈયાર કરી પછી પીઉં છું. તે પી લીધા બાદ સવારની માફક પ્યાલો અડાળી સાફ કરી ઉધાં મુકી રાખું છું. પ્યાલો અડાળી સાફ કરતાં કરતાં સવારની માફક 'ચિંતા એસી ડાકણી' વગેરે ગાઉં છઉં.

રાતનું વાંચન—આ પ્રમાણે દુધ પી લઉં ત્યારે લગભગ નવ બજે છે. ત્યાંથી દશ બજ્યા સુધી કોઇપણ છાપું કે ધર્મપુસ્તક વાંચું છું. ધર્મ પુસ્તકમાં કથાનાં કે પુરાણનાં ભાગ્યેજ વાંચું છું. ધર્મ પુસ્તકમાં કથાના કે પુરાણનાં ભાગ્યેજ વાંચું છું; ખાસ તત્વજ્ઞાનની કે શાંતિપર્વ, અનુશાસનપર્વ, યોગવસિષ્ઠ, વિચારસાગર, જૈનનું ભાવનાશતક કે અંગ્રેજી અમેરીકન પુસ્તકો રામકૃષ્ણ-વિવેકાનન્દ વગેરેનાં વાંચું છું. વખતે વૈદક પુસ્તકો

ખાસ કુદરત ઉપર રહી રેાગ અટકાવવાનાં (Naturopathy) કે તેના શરીર ખીલવણીનાં (Physical culture)નાં વાંચું છું. વાચનમાંથી કે વ્યાખ્યાનમાંથી ઉપયેાગી નેાટ લખી લેવાની ટેવ છે તે નેાટેામાંથી ઘણી વાર વાંચી તાજુ કરૂં છુ.

ઉઠું છું. છેલ્લી વાર પિશાબ કરવા ઉઠું ત્યારે મોટી રાતમાં દોઢ શેર પાણી પીઉં છું. પિશાબ કરવાનો વખત થાય ત્યારે આપોઆપ સ્વપ્નું આવવું શરૂ થાય છે કે તુરત પિશાબની હાજતને લીધે છે એમ સમજી ઉઠી જાઉં છું ને પિશાબ કર્યા પછી પાછી તુરત સ્વસ્થ નિદ્રા આવે છે. પહેલી વાર સુવા ટાણે ડાબું પડખું વાળી સુવું છું, પછી રાતમાં પિશાબ કરી આવ્યા પછી ઘણે ભાગે ડાબા પડખા ઉપર જરા પેટ નીચે આવે તેમ આડા સુવાની ટેવ છે. કોઇક વાર ચતો થઇ જાઉં પણ તેમ ન ફાવે એટલે પાછો પડખાંભર થઇ જાઉં છું. કોઇક વાર જમણાં પડખાં ઉપર સુવું છું. ઘણું કરી ડાબા જમણાં પડખાં ઉપર વારાફરતીજ સુવું છું.

દરેક ત્રણ માસે મારૂં પોતાનું વજન કરૂં છું. મારૂં વજન ભરજુવાનીમાં ૧૩૬ પૌંડ હતું, ત્યારબાદ ૪૦ વર્ષની ઉંમરે માંગરોળ આવ્યો ત્યારે ૧૨૮ પાઉન્ડ હતું. ત્યારબાદ નોકરી ઉપર હતો ત્યારે નિયમસર તોળાતો નહિ. પણ ૧૯૧૭ ના એપ્રિલમાં નોકરી છોડી વાનપ્રસ્થ થયો ત્યારે ૫૪ મા વર્ષમાં ૧૧૨ પૌંડ હતો, ૬૪ માં વર્ષમાં માહે આકટોબર ૧૯૨૬ ની તારીખ ૧ લી એ ૯૮ પૌંડ હતો. વજન ઘટે તે ઉતરતી અવસ્થાએ ઉલટું સારૂં છે તે તો પુસ્તક વાંચનારના સમજવામાં આવ્યું હશે. જેમ વજન ઓછું તેમ નબળાં અંતઃકરણને શરીરનું વજન દરેક પગલે ઉપાડતાં ઘસાવું ઓછું રહ્યું, રોગથી કે ખોરાકની તંગીથી કે ચિંતાથી વજન ઘટે તે જુદું, ને તંદુરસ્તી ભોગવતાં છતાં માત્ર ઉમરે ઘટે તે જુદું; તે ઉપરથીજ વૃદ્ધાવસ્થાને 'જરા' કહેવામાં આવે છે. જેમ ખબર ન પડે તેમ જરા જરા-શરીર ક્ષીણ થતું જાય ને કુદરતી શક્તિ ઘટતાં-જીવનશક્તિની મુદત પુરી થવા આવતાં શરીર પોતાની મેળે

ઘસાઇ છેવટે થતાં ઘટતુ જાય તેમ તેમ વજન ઘટે એ દેખીતું છે તંદુરસ્તીની ખાતર પણ વજન ઘટે એ હિતકર છે, કેમકે વૃદ્ધાવસ્થામાં અંતઃકરણ નબળુ પડતું જાય છે ને દરેક પગને આખા શરીરનો ભાર ઉપાડવો પડે છે તેથી જેમ ઓછો ભાર ઉપાડવો પડે તેમ તે ઓછુ ઘસાય એટલે લાંબુ ટકવા સહાયભુત બને જેમ વીર્યના બિંદુમાંથી શરીરની ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થઇ સાડાત્રણ મણની કાયા થઇ જાય છે તેમજ આત્માને પોતાનુ આ શરીરથી લેવાનુ કાર્ય જેમ પુરૂ થતું આવે તેમ કાયા ક્રમે ક્રમે ઘટી નાશ પામે એ અમજાય તેવુ છે, તેથી પુરા તંદુરસ્ત માણસને તે માટે જરાય શોક ન થતા ઉલટાં મરણ સુધી પુરતો આનંદજ રહે છે પણ તેમ રહેવા પુરી તંદુરસ્તી જોઇએ તેને લઇનેજ આનંદ એજ બ્રહ્મ કલ્પાએલો છે રોગ ન હોય—ચિન્તા રહેતી ન હોય—નિયમિત વખતે કુદરતી રીતેજ ભુખ તરસ લાગતાં હોય—મન—મગજ સ્વસ્થ વિચાર કરતા હોય—દરેક ઇન્દ્રિ પોતાનું કાર્ય નિયમસર કર્યા કરતી હોય—કુદરતી હાજત—ઝાડો—પિશાબ—પસીનો થતા હોય સુખથી કમતીમાં કમતી છ કલાક નિદ્રા આવતી હોય, હવા પાણીની અસર જલદી ન થતી હોય, તો જેમ તંદુરસ્ત ઓરતને જન્મ એકદમ દરદ વગર થાય છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં મરણ પણ શ તિમાન્ત્યાગી નિદ્રાની માફક આવકારદાયક થાય છે અને તેમ થાય તો પ્રભુનો પુરો ઉપકારજ છે

લાગે છે. ટૂંકામાં જેમ ખુલ્લું-ઉઘાડું શરીર રહે તેમ મને ફાવે છે. જેમ ફેફસાં વાટે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તેમ ચામડી વાટે પણુ શ્વાસ લેવાય છે એ વાત બહુજ થેાડા સમજે છે; તેથી ઠંડા મુલકના લેાકેાની માફક આપણા ગરમ મુલકના લેાક દેખાદેખી કપડાં વગર નજ રહેવાય-અવિવેકવાળું ગણાય -ઊનાળામાં બળતા બપેારે પણ મેાજાં વગર નજ રહેવાય એમ માને તેા ઉલટું નુકશાનકારક છે એમ સમજાય તેા શરીર શુદ્ધ થાવ તેવું છે પણ રાજ્યકર્તાના પેાષાક રીતરીવાજની નકલ કરનારને ગળે ઉતરવુ મુશ્કેલ છે. જ્યાં ગુલામી દશામાંજ વિજય મનાયેા ત્યાં સ્વતંત્રતાને તેા હેાળી સલામજ હેાય એ તેા કુદરતી પરિણામ છે. કપડાંમાં ધેાતીયું-કબજો ને કેાટ-માથે ટેાપી પહેરૂં છું. સને ૧૮૭૦ માં દક્ષિણના એક નરસિંહવર્માએ રાજકેાટ હાઇસ્કુલમાં સ્વદેશી કપડાં પહેરવા ભાષણ આપેલ ત્યારથી સ્વદેશી કપડાં પહેરૂં છું. અસહકારની પ્રવૃત્તિ શરૂ થઇ ત્યારથી તેા ખાદીજ વાપરૂં છું.

હજામત—માથા ઉપર શિખા બંધાય તેટલી માત્ર શિખા રાખી આખા માથામાં હજામત કરાવુ છું. મંગળવાર-શનિ ને ગુરૂ એમ પખવાડીઆમા ત્રણ વાર હજામત કરાવું છું.

દવા—જ્યારે મેડીકલ કેાલેજમાં અભ્યાસ કરવા ગયેા ત્યારથી અને ખાસ જ્યારથી મેડીસીનના પ્રેાફેસર અને કેાલેજના પ્રિન્સીપાલ ડા. હેનરી વેન્ડીક કાર્ટરે સમજ પાડી કે જ્યારે માણસને દવાની જરૂર પડે (અમુક અપવાદ વગર-જેમકે અકસ્માતેા વગેરે) ત્યારે માણસ જનાવરથી ઉતરે છે; કેમકે જનાવર કુદરતના કાનુનને ફરજીઆત બરાબર પાળતાં હેાવાથી તેમને દવાની જરૂર રહેતી નથી, જ્યારે માણસેા કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન રાખી દવા બહુ વાપરે છે. તે વખતથી મેં સંકલ્પ કર્યો કે

મારે બને ત્યાં સુધી દવાનો ઉપયોગ ન કરવો અને તે નિયમ પ્રભુ કૃપાથી આજ સુધી પળ્યો છે.

મંદો નથી પડયો તેવું નથી. આટલી એટલે લગભગ ૬૮ વર્ષની ઊમ્મરમાં (૨૩ વર્ષની ઊમ્મરે જ્યારે ઉપર મુજબ અમારા પ્રીન્સીપાલ અને પ્રોફેસર ડા. કાર્ટરે ધ્યાન ખેંચ્યું ત્યારથી) કોઇવાર સાધારણ મંદવાડ આવેલ, ત્યારે તો માત્ર ગરમ પાણી પીવું ને ખાવું બંધ કરી ઉપવાસ ખેંચી અથવા એકલી પાતળી ઘઉંના લોટની રાબ કે ચા-દુધથીજ સારૂં થયું છે. એટલુંજ નહિ પણ મરકીના દરદીઓના સંબંધમાં આવવાથી ત્રણવાર મરકી થએલ તે વખતે પણ માત્ર પાણી ઉપર રહી વગર દવાએ જીંદગી હોવાથી બચ્યો છું; અને એવી જાતના પ્રયોગોથીજ મારી ખાત્રી થઇ છે કે દવાનો દુરુપયોગ બહુ થઇ રહ્યો છે; તે એટલે સુધી કે જેને લઇને 'ડાકતરને વદ્ય' 'ગુલામીહ્યા'માંજ ડહાપણ અને ઊલટું મનુષ્યપણું મનાયું છે! ગઇ સાલ ૬૯ વર્ષની આખરમાં સખ્ત મરડો થતાં કુદરતી ઉપચારથી શાંત ન થતાં રાજકોટ ગયો ત્યાં ડાકતરોની સલાહથી ઇન્જેક્શનો જેની હાડવિરૂદ્ધ છતાં તે લેવાં પડયાં અને તેથી આરામ થયો એમ જણાયું. એટલે સારા ડાક્તર બરાબર નિદાન કરી ઇન્જેક્શન લાગુ પડે તેવાં આપે તો તે વિરૂદ્ધ કઇ શકાય તેમ નથી, એમ મારૂં માનવું થયું છે.

તો તેઓ પણ તંદુરસ્ત રહેશે એમ મારી તો ખાત્રી છે. દવા જીંદગી આપી શકે જ નહીં. ઉલટી, ટુંકી જરૂર કરે છે, ને વખતે જીંદગી હરી પણ લે છે. એટલે મારી તો દૃઢ માન્યતા છે કે અમુક અપવાદ વગર દવાનો જેમ ઓછો ઉપયોગ તેમ તંદુરસ્તી વધે છે.

જ્યારે વૈદકીય અભ્યાસ કરતો ત્યારે અમારા પ્રિન્સિપાલને મેં સવાલ પુછ્યો કે દરેક પ્રાણીનું Heart અંતઃકરણ પહેલીવાર ધડકવું શાથી શરૂ થાય છે! તેમણે કહ્યું Vitality થી (જીવનશક્તિથી) મેં કહ્યું Vitality (જીવનશક્તિ) શું છે? તેણે જવાબ આપ્યો કે તે કોરડો અણઉકેલ છે એનો ઉકેલ થવોજ અસંભવિત છે અને તેથીજ ખુદા, આત્મા, પ્રભુ કુદરત કે 'કઇક' છે એમ માનવાથી આગળ મનુષ્યબુદ્ધિ પહોચી શકિત નથી ત્યારથીજ મારી ખાત્રી થઇ કે આયુષ્યની દવા હોઇ શકેજ નહીં. દવા દરદ મટાડવા, ઓછું કરાવવા, બેશુદ્ધ કરી દરદનું ભાન ભુલાવવાજ ઉપયોગી થઇ શકે–દરદની ઉત્પત્તિજ મનુષ્યની ભુલ–કુદરતના નિયમને ઉલ્લંઘવામાં છે. સ્વાદ, લોભ, મોહ, કામને વશ થવામાજ છે જ્યારે ત્યારે તેનો એકજ ઉપાય કુદરતના નિયમ પાળવા, સંયમ સેવવામા એટલે ઇન્દ્રિયનિગ્રહ, કષાયથી દૂર રહેવામાં છે. દવા તો માત્ર થિગડાજ છે અને તેનાથી ઉલટી શરીરની શક્તિ હણાયજ છે.

પરિશિષ્ટ ૫

ઊઠી પથારી ઉપાડતાં ઉપાડતાં ગાવાનું ભજન

નારાયણનું નામ જપી લે, ભૂલ્યો ભટક ન ભાઇ રે.
સાર નહિ સંસારમાં, જૂઠી સર્વ સગાઇ રે,

જાગીને તું જોને નયને સૂતો શું ખુબ ખાઇ રે,
હુન્યુ સફળ કર્યું ન જાણ્યુ, ગુણ ઇશ્વરના ગાઇ રે. ૧
નારાયણનું નામ

આ મારૂં આ તારૂં એવી, માયાની છત છાઇ રે,
એ કારણથી આજ સુધીમાં, સુકૃત કર્યું નવ કાંઇ રે. ૨
નારાયણનું નામ.

કામ ક્રોધ મદ મોહ લોભ ને, મત્સરમાં લપટાઇ રે,
તન-મન-ધન તેને અર્પણ કીધાં, શઠે ગયો ઠગાઈ રે. ૩
નારાયણનું નામ.

ધન ને ધામ અને ધંધામાં, અધ રહ્યા ઘરાઇ રે,
કાળચક્રની આગળ કહેને ક્યાં જાશે તું સતાઇ રે. ૪
નારાયણનું નામ

આશા-તૃષ્ણાની ફાસીમાં, ફુલી ગયો ફસાઇ રે,
સારૂં નરસું તેં નવ જોયું, ચુલે ચડી ચતુરાઇ રે. ૫
નારાયણનું નામ.

દીન જનોને તો બહુ દૂભ્યા, પ્રતિદિન તે હરખાઇ રે,
વિષય તણા વિષ સરખા રસમાં, લાગી તો નવાઇ રે. ૬
નારાયણનું નામ.

મમતાનો છે પાશ અતિશય, દેહીને દુખદાઇ રે,
પ્રેમેથી હરિહરને ભજવા, એજ સદા સુખદાઇ રે. ૭

કસરત વિષે

મોઢું સાફ કર્યા બાદ નિયમસર દરરોજ કસરત કરૂં છું. તેની વિગતઃ—

(૧) સૂર્ય સામું એટલે પૂર્વ દિશા તરફ મોઢું રાખી સાત વાર સૂર્યને નમસ્કાર કરૂં છું, જેને સાધારણ રીતે કસરત કરનારા દંડ પીલવા કહે છે.

આમ સાત વાર દંડ પીલવાથી પગના અંગુઠાથી આખા શરીરને-બરડા સુદ્ધાંતને બહુ સારી કસરત મળે છે. કુદરતી રીતે પથારીમાંથી ઉઠતાવેંત જે 'આળસ મરડવાનું' સહુ કરે છે તે આ કસરતના પૂર્વ રૂપ જેવું છે.

(૨) દંડ પીલ્યા બાદ વંડા ઉપર બેસી પગ વંડા નીચે રાખી બન્ને હાથ વંડાની કોર ઉપર રાખી પચીશ વાર લાંબા શ્વાસ લઉં છું, ને તે શ્વાસ પાછો તેટલાજ જોરથી મુકું છું. શ્વાસ ઉંડા લેવા માથું ઉચુ કરી વાંસા તરફ ખેંચી-પેડુ પેટની દિવાલને પણ અંદર ખેંચી લેવી પડે છે.

(૩) ત્યારબાદ વંડા પાસે ઉભો રહી ટચલી આંગળી ડુંટીમાં રાખી ડાબા હાથના અંગુઠાનું ટેરવું નાકને અડાડી રાખું છું, તેમ વળેલો રહી એકવાર ૧૫, બીજી વાર ૨૦, ત્રીજી વાર ૨૫, ચોથી વાર ૩૦, પાંચમી વાર ૩૫, છઠ્ઠી વાર ૪૦, ને સાતમી-છેલ્લી વાર ૫૨ ગણું ત્યાં સુધી તેજ સ્થિતિમાં રહું છું. એટલે પહેલી વાર ૧૫ ગણી પછી માથાને પછવાડે બરડા તરફ વળે તેટલું વાળી પાછું આગલા ભાગ તરફ નમાવું છું, તે વખતે પગના ફણા ઉપર ભાર દઇ પગની એડી જમીનથી ઉંચી રાખું છઉં, જેથી પગની પીંડીનાં સ્નાયુ જોરથી ખેંચાય. સીધું

તે વખતે જમણાં પડખાંની પાછલી બાજુ જવા દઉં છું, ને તેથી નાકનાં જમણાં ફોરણાંથી શ્વાસ અંદર લેવાય તેટલો લઇ તુરત 'બહાર કહાડું' છું. આ પ્રમાણે પાંચ વાર જમણા ખભાની ક્રિયા કરી તે મુજબ ડાબા ખભાથી તેમજ પાંચ વાર કરૂં છું અને તે વખતે નાકના ડાબા ફોરણાં વાટે શ્વાસ અંદર લઇ બહાર ત્યાંથીજ કાઢું છું.

ઉપર પ્રમાણે કરી લીધા પછી જેમ પ્રથમ ગોઠણ ઉપર હાથ રાખી દશ વાર ઉંડા શ્વાસ બન્ને ફોરણાથી લીધા હતા તેમ ફરી પાંચ વાર લઉં છું અને મુકું છું.

આ પ્રમાણે કર્યા પછી પ્રાણાયમ સંધ્યા સમયે કરવામાં આવે છે તેમ ૭ વાર લઉ છું તેની ક્રિયા નીચે મુજબ છેઃ—

નાકનું જમણું ફોરણું જમણા હાથના અંગુઠાએ દબાવી ડાબાં ફોરણાંમાંથી શ્વાસને બહાર નીચે એક ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી કાઢું છુ. પછી ડાબાં ફોરણાને જમણા હાથની અનામિકાને ટચલીથી દબાવી જમણા ફોરણાથી માથુ ઊંચું કરી જોસથી શ્વાસ ઉંચો બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતા સુધી ખેંચુ છું; પછી જમણું ફોરણું જમણા હાથના અંગોઠાથી ને ડાબું ફોરણુ તેજ હાથની ટચલી ને અનામિકાથી દબાવી દશ વાર ધીમેથી ગાયત્રી મંત્ર બોલાય તેટલો વખત શ્વાસને અંદર રૂંધું છું. તે વખતે માથુ નીચે કરી ડાઢી છાતીની લગભગ અથવા અડાડીને રાખું છુ; પછી નાકના ડાબાં ફોરણાંથી શ્વાસ નીચો ધીમે ધીમે મુકું છું, તે વખતે જમણું ફોરણું જમણા અંગોઠાથી દબાવી રાખુ છું. આ એક બાજુનો પ્રાણાયમ છે. પછી ડાબું ફોરણું જમણી આંગળીથી દબાવી જમણાં ફોરણાથી શ્વાસ નીચો મુકી પછી જમણા હાથના અંગોઠાથી જમણુ ફોરણું દબાવી બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી આગળ મુજબ શ્વાસ ઊંચો ચડાવી બને ફોરણાં

બધ કરી દશ ગાયત્રી મંત્ર બોલાય ત્યાં સુધી રૂધી ડાબુ ફોરણુ જમણા હાથની અનામિકાને ટચલીથી દબાવી જમણા ફોરણામાંથી શ્વાસ બહાર કાઢુ છુ આ બીજી બાજુનો પ્રાણાયામ થયો.

ઉપર મુજબ છ પ્રાણાયમ લઉ છુ દરેક પ્રાણાયમને અંતે જેમ પહેલા પ્રાણાયામ ગોઠણ ઉપર હાથ રાખી પંદર વાર બન્ને તથા પાચ વાર એક ફોરણામાથી શ્વાસ લઉં છુ, તેમ લઉં છુ

ઉપર મુજબની બધી કસરત પુરી થતા લગભગ ૨૫ પચ્ચીસ મીનીટ લાગે છે

આ પ્રમાણે સવારે પ્રાણાયમની ક્રિયા નિયમસર કરવાથી ફેફસા માંથી બગડેલી હવા નીકળી શુદ્ધ હવા જેમ ભરાય છે તેમ હમેશ કરવાથી લાંબા શ્વાસ પોતાની મેળે લેવા મુકવા ટેવ પડે છે પરિણામે લોહીની શુદ્ધિ, ચહેરાનુ તન્દુરસ્તપણુ ને આખા શરીરની તન્દુરસ્તી ઉમદા રીતે સચવાય છે મગજ પણ તેથી સાફ થઇ શાંતિ પ્રસરે છે, મન ઉપર કાબુ વધે છે, ધીરજ વધે છે, ક્રોધ ઓછો કરવા મદદરૂપ થાય છે અને આનંદ સાથે તન્દુરસ્ત રહેતા લાંબી જીદગી અથવા જે જીદગી હોય તેટલી સ્વસ્થતાથી પસાર થાય છે

બાર પૃષ્ટ છે. તેમાંથી દરરેાજ અરધેા અંક એટલે લગભગ ૭ પૃષ્ટ ગાઉ છું. અંકને અંતે આરતી છે તે દરરેાજ ગાઉ છું. એટલે અંકની આરતી બે રેાજ બેાલાય છે.

૨ કેશવકૃતિ—જેના પહેલા ભાગમાં વૈરાગ્યનાં પદેા છે.
બીજો ભાગ જેમાં ઇશ્વરસ્તુતિ અને ભક્તિનાં પદેા છે.
ત્રીજો ભાગ જેમાં સંસારનું વૈરાગ્યદષ્ટિએ અવલેાકન, આધ્યાત્મિક વિચારેા અને બેાધ સંબંધે ગાયનેા છે.
ચેાથેા ભાગ જેમા વ્યવહાર નીતિ–રીતિ સંબધી ગાયનેા છે.

પાંચમેા ભાગ જેમાં સ્ત્રી જનેાપયેાગી કાવ્યસંગ્રહ છે.
તેમાંથા પહેલા–બીજા ને ત્રીજા ભાગનાં દરેક કાવ્યમાથી મેાટુ હેાય તેા એક ને નાનાં હેાય તેા બે એમ દરરેાજ કવિતા ગાઉં છું.
ચેાથા પાંચમામા નિશાની કરી રાખેલાં જેમાંથી એક બે ઉપર મુજબ ગાઉં છુ

માનદ્દત દાસના ના ઠા સાહેબે
બહાર પડાવી છે તેમાથી એક
ભજન ગાઉ છુ

૫ આશ્રમ-ભજનાવળી—જે સત્યાગ્રહાશ્રમથી બહાર પડેલી છે અને
જેમાં હિંદુસ્તાની, ઊર્દુ ગુજરાતી, મરાઠી,
બંગાલી, અંગ્રેજી, રાષ્ટ્રીય-ભજનનો સગ્રહ
છે તેમાથી એક ભજન ગઉ છુ

૬ આનદઘન ચિદાનંદજી—પદસગ્રહમાંથી ચુટેલું એક કે બે પદ
ગાઉ છુ

૭ આનદઘન પદરત્નાવળી—જૈન મુનિ આનદઘનજીએ પચાસ ઉપર
જુદા જુદા રાગના વૈરાગ્યના પદો બહાર
પાડેલ છે તેમાથી બે નિયમસર ગાઉ છું

૮ ગહુંલી (ગુર્વાવલી) સગ્રહ—જે સદ્‌ગત જૈન મુનિ બુદ્ધિસાગરજીએ
રચિત બહાર પાડેલ છે તેમાથી
ચુટેલુ એક કાવ્ય રોજ ગાઉં છુ.

૯ શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાથી—શ્લોકોમાંથી નિશાની કરી રાખેલા
અઢાર શ્લોકો ગાઉં છુ જેથી આખા
મહિનામાં એકવાર ગીતાજીમાંથી ચુટેલા
શ્લોક ગવાઇ પુરી થાય છે

શંકરાચાર્ય રચિત શતશ્લોકી વેદાન્ત કેશરી—તેમાથી દરરોજ ત્રણ
ત્રણ ૭૬ (ભાગ ૧)
ગાઉ છુ એટલે તે
પણ મહિનામાં એક
વાર પુરે થાય છે

૧૧ પરચુરણ સંગ્રહ કર્યો છે તેમાંથી વારાફરતી એકએક ગાઉ છઉં.
ઉપર મુજબ પુરૂં થયા પછી,

आत्मपटक तथा आशायाम् વગેરે ગાઉં છું (તે માટે મારૂં પુસ્તક "શ્રી ઇશ્વર સ્તવન મંજરી" જુઓ)

રવિ ઉગે ને શશિ આથમે છે,
બિડાય છે એક, બીજું ખિલે છે.
હસે, રડે, જન્મ, ધરે, ને મરે છે,
પરંપરા એમ થયા કરે છે.

સાર-મતલબ

૧. પારકાનુ દુખ દુર કરવા મહેનત કરવી, અને તેમ કર્યા માટે મનમા અહકાર ન લાવવો પણ પ્રભુ તેમ કરવા ફરી તક આપે, તેમ દીન ભાવથી ઉમેદ રાખવી

૨ જગતના સર્વ લોકને નમવુ તેમની સાથે વિવેકથી વર્તવુ, કોઇની નિદા ન કરવી, ઉંચ નીચ સહુ પ્રત્યે સમભાવ રાખવો

૩ વાચ વાણી—જીભ, કાયા શરીર સર્વ ઇન્દ્રીઓ અને મનને વશ રાખવા ખાસ બ્રહ્મચર્ય પાળવુ એટલે અઠવાડીયામાં એકથી વધારે વાર સ્ત્રી પુરુષ—સગ ન કરવો તેમ ખરાબ વિચાર પણ મનમા ન લાવવા

૪ સહુ ઉપર સમભાવ રાખવો આશાનો નિરતર ત્યાગજ કરવો, સંતોષી નર સદાય સુખી, ત્યાગમાંજ ભોગનો પુરો આનદ છે

૫ પારકી સ્ત્રીને પોતાની મા જ ગણવી, પરણેલાં સ્ત્રી પુરુષોએ પોતપોતામાજ સર્વસ્વ માનવ

દેખે છે, પારકાનું ભલું કદી કરી શકતો નથી. લોભને થોભ નથી. કરકસરતા જ્યારે ભાઇ છે ત્યારે લોભ દુશ્મન છે.

૧૦ કપટથી દુર રહેવુ. પ્રભુ કે ખુદાની હાજરી હંમેશાં છે તે બધું જુએ છે, સાંભળે છે, કર્મ પ્રમાણે ફળ દે છે, એમ જેને દઢ ખાત્રી છે, તેનાથી કપટ થઇજ ન શકે, પ્રભુ કે ખુદામાં જેને વિશ્વાસ છે તેનાથી કોઇ બુરૂં.કામ થઇજ શકે નહીં કે તે જુઠું બોલી કે વર્તી શકે નહીં.

૧૧. કામ (વિષય લોલુપના) ક્રોધ–ગુસ્સો કદી ન કરવાં. તે બન્ને શરીરનો વગર ખબર પડે નાશ કરે છે, ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું લોહી બાળે છે.

૧૨. શાંતિ, પ્રેમ, ક્ષમા, ધીરજ, દયા, આત્મભાવ કેળવવા, પરોપકારમાં વૃત્તિ રાખવી, વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવું.

છેલ્લે

ક્ષમા ત્યાં પ્રભુજ છે. ટુંકામાં દયા અને ક્ષમામાંજ ધર્મ છે અને તેથી પ્રભુમય થવાય છે.

> જેણે જન્મ ધરી જગે, નવ કર્યું કલ્યાણ આત્માતણું,
> જેણે કાંઇ પરમાર્થ કાર્ય કરીને, રાખ્યું ન સંભારણું
> રિદ્ધિ સિદ્ધિ સમૃદ્ધિ સાધન છતાં, જેણે ન શાન્તિ ધરી,
> તેણે વ્યર્થ વિતાડયું–આ પુણ્ય બધું,–આ માનુષી દેહ ધરી;

આ દુનિઆમાં જન્મ લઇ આત્માનું કલ્યાણ એટલે જેથી આત્મા કર્મ બંધનથી છુટી મોક્ષ મેળવે તેજ કર્તવ્ય છે. કાયમ નામ પરોપકારના કામ કરી રાખવું અને પૈસો ટકો કુટુંબ કબીલો સગવડ હોય તેણે ઉત્તરાવસ્થા બાકી ખરૂં કહીએ તો આપણી જીંદગી શાંતિમાં–પ્રભુ સ્મરણમાં પસાર કરવી. આમાંનું કંઇ ન થયું તો મનુષ્યજન્મ જે ઘણાં પુણ્યને અંતે મળ્યો છે તે ગુમાવ્યો ગણાય.

> જબ આયો તુમ જગતમેં, જગ હસે તુમ રોય.
> અબ એસી કરણી કરો, તુમ હસો પિછે જગ રોય.

બચ્ચાંનો જન્મ થતી વખતે બચ્ચું રડતું હોય છે પણ લોકો જન્મ થવાથી આનંદોત્સવ કરે છે પણ જીંદગી દરમીયાન આપણી કરણી–કર્તવ્યો એવાં હોવા જોઇએ કે મરવા ટાણે આપણે હસવાનો આનંદનો, સંતોષનો વારો આવે ને આપણને સંભારી લોકોને રડવું પડે.

> મરનેસે જગ ડરત હૈ, મો મન બડો આનંદ.
> કબ મરસ્યાં કબ ભેટસ્યાં, પુરણ પરમાનન્દ.

મરવાથી આખું જગત ડરે છે પણ મરનારે જો જીંદગી દરમીયાન પ્રભુને યાદ રાખી કર્તવ્ય બજાવ્યું હોય તો મરતી વખતે આનંદજ થવો જોઇએ. કેમકે કર્તવ્ય બરાબર બજાવ્યાથી

કદાચ મોક્ષ ન મળે તો પણ પ્રભુ પાસે આનંદથી હાજરી આપી શકાશે અદ્વૈત સુધી પહોંચાયું હોય તો પ્રભુજ થઈ જવાય એટલે પૂરો આનંદ-મોક્ષ જ છે.

अहौ, वा, हा, रेवा, कुसुम शयने, वा, दृषदि, वा,
मणौ, वा, लोष्टे, वा, वलवदि, रिपौ, वा, सुहृदि, वा,
तृणे, वा, स्त्रणे, वा, मम समदृशो यान्तु दिवसाः
क्वचिद् पुण्यारण्ये, शिव, शिवेऽति प्रलपत. ॥

અમે તો નર્મદાજીને કિનારે કોઈ તીર્થ સ્થળે ફુલની પથારીમાં કે પથ્થર ઉપર પૈસાવાળા સ્થીતિમા ઉમદા હીરા જડીત પલંગ પર કે માટીના ઢેફાં ઉપર, મિત્રોની વચ્ચમા અથવા બહુ કટ્ટા દુશ્મનની વચ્ચે ઘાસ ઉપર કે શેતરંજી ઉપર, ગમે ત્યા મારી જીંદગીનો અંત આવે પણ તે વખતે શિવ શિવ-પ્રભુમાં-લીન રહી સમભાવે મારા દિવસો પસાર થાઓ.

નાહતી વખતે નાહ્યા-બાદ દીન લુછતાં તથા અબોટીયુ પહેરતા સુધીમાં—

પ્રાર્થના વખતે જે आत्मषट्क અને आशापाश ગાઉ છુ પછી પવિત્ર આચાર, પવિત્ર સુવિચાર એ બે વાર ગાઉ છુ તે, અને ત્યારબાદ—

धैर्यं यस्य पिता क्षमा च जननी,
शांतिश्चिरं गेहिनी
सत्यं सूनुरयं दया च भगिनी
भ्राता मन:संयम. ।

शय्या भूमितलं दिशोऽपिवसनं
ज्ञानामृतं भोजनम्
एत यस्य कुटुम्बिनो वद सखे
कस्माद्भयं योगिनः ॥

ગાઉં છું, જેથી જમતાં પહેલાં મન સ્વસ્થ થઇ આનંદથી નીચે જીવે ધીમે ધીમે જમાય.

મારાં આહાર–પાણીનો ક્રમ અને પ્રમાણ

આહાર

(૧) સવારમાં આઠ સાડા આઠે ગરમ કરેલું મોળું દુધ આશરે પંદરથી વીશ રૂપીઆભાર લઉં છું. તે સાથે કોઇકવાર–હંમેશ નિયમસર નહી, ગમે તો સુકો મેવો–બદામ–અંજીર–દ્રાક્ષ–જરદાલુ અથવા ગોળપાપડી કે તેવી મીઠાઇ આશરે પાંચ રૂપીઆભાર લઉં છું.

(૨) બપોરે સાડાબાર બજે જમું છું. જે હોય તે બધું એકઠું કરી ખાઉં છું, ને તેનું બધું મળી વજન પોણા ત્રણ શેરથી ત્રણ શેર થાય છે.

(૩) રાત્રે આઠ–સાડા આઠે સવાર માફક સવાર જેટલુંજ મોળું દુધ ગરમ કરેલું પીઉં છું. રાત્રે નાસ્તો નથી લેતો. કોઇક પ્રસંગે લઉં તો સવાર જેટલોજ.

(૪) જ્યારે મીઠો–ભારે ખોરાક હોય ત્યારે પ્રમાણમાં રાંધેલો ખોરાક ઉતરો ઓછો લેવા ખાસ ધ્યાન રાખું છું છતાં તે રોજ રાતે દુધ પીતો જ નથી.

પાણી

(૧) સવારે ઉઠી આશરે દોઢ શેર પાણી પીઉં છું

(૨) કસરત કર્યા બાદ આશરે દોઢ શેર એક પીઉં છું.

(૩-૪) સવારે સાડા દશ ને અગીઆર વચ્ચે ને બાર ને સવા બારની વચ્ચે જમ્યા આગળ આશરે દરેક વખતે દોઢ શેર ને પોણો શેર જેટલું પીઉં છું.

() જમી માત્ર બે ઘુંટડા પીઉં. ત્યારબાદ સાધારણ ખોરાક લીધો હોય ત્યારે એટલે હંમેશ (૬) સાડાત્રણ-ચારની વચ્ચમાં દોઢ શેર પીઉં. બારે જમણ ન જમ્યો હોઉં ત્યારે ૨૪ કલાકમાં ૧૫ શેરથી ૧૭ સુધી પાણિ પીવાય છે અને તેથી મને તો શરીરમાં પુરતી સારી રહેતી જણાય છે. ઘી વાળું બારે જમણ જમ્યો હોઉં ત્યારે જમ્યા બાદ પહેલીવાર પાણી ત્રણ કલાક બાદ અને દુધનું જમણ હોય તો પાંચ કલાક બાદજ પહેલી વાર પાણી પીઉં છું. દુધનાં જમણ દુધપાક-બાસુંદી પછી જેમ પાણી મોડું પીવાય ને ઓછું પીવાય તેમ તે પચે છે. દુધનાં જમણ ઉપર તુરત અને વધું પાણી પીનારને ઝાડા થઇ આવે છે. દુધપાક ખળખળે છે ને ઝાડા કરે છે એ ફરીયાદ બંધ કરવી હોય તો તરસ લાગે તો પણ જમ્યા બાદ ચાર-પાંચ કલાક પાણી નજ પીવું તે રસ્તો છે. હું તો દુધનાં જમણ પછી પાંચ કલાક બાદજ પહેલી વાર પાણી પીઉં છઉં ને ફરવા જતા અગાઉ પહેલું પાણી પીધા પછી દરેક એક કલાકે (૭) આશરે દોઢ શેર (૮) બે વાર પીઉં

(૧૧) રાતે સુતી વખતે એટલે દશ બજે આશરે પોણોશેર પીઉં છું.

(૧૨) રાતમાં ત્રણ ને ચારની વચમાં દોઢશેર પીઉં છું. રાતની અંદર મોટી રાત હોય ત્યારેજ પીઉં છઉં.

કુદરતી હાજતો

(૧) કોઇ જાતનું વ્યસન ન હોવાથી રાત દિવસમા ભાગ્યેજ થુંકવું પડે છે તેમ અપવાદ વગર ભાગ્યેજ ઉધરસ આવવાથી બળખો પણ ભાગ્યેજ કાઢવો પડે છે.

(નોટ—મોઢાનું થુંક અમી છે એમ સહુ જાણે છે છતાં તેનો વ્યર્થ વ્યય કેટલો દરેક કરે છે! તેમાં પણ વ્યસનવાળા–તમાકુવાળા–બીડીવાળા–તેનો સુમાર નથી. પરિણામે અનાજ હજમ થતું નથી ને દવાનો ભોગ થઇ ઉલટું શરીર ખરાબ કરે છે. જનાવરને ઉલટુ થુંકવું ન પડે ને માણસને 'અમી' ફેંકી નાંખવી પડે એનો અર્થજ એટલો કે માણસ વ્યસનને વળગે છે અને બાધરો બહુ છે. 'અમી' ગળી જવાતીજ છે. થુંકી બહાર કહાડે તેનું વર્તન નુકશાન બહુજ કરે છે.

બગાસાં કે છીંક વખતેજ આવે છે. સુવા વખતે કુદરતી એક બે બગાસાં આવે તે જુદું, બાકી થાકથી–આળસથી કે કોઇ ચીજની ગેરહાજરી વખતની હાજરી વખતે ન મળવાથી જેમ વ્યસનીને આવે તેમ આવતાં નથી.

મને પિશાબ ક્યારે ક્યારે સાધારણ રીતે થાય છે?

(૧) સવારમાં ઉઠી તુરત

(૨) દુધ પીધા અગાઉ

(૩) દુધ પીધા પછી બહાર જતાં અગાઉ

(૪) સવારના દશ સાડા દશે

(૫) જમવા અગાઉ આશરે સાડા અગીયારે

(૬) પાયખાને જતી વખતે સાડાબારે

(૭) બપોરના અઢી ત્રણે

(૮-૯) ત્યાર બાદ પાણી પીતા અગાઉ ફરવા જતા સુધી બે કે ત્રણ વાર પાણી પીધા પ્રમાણે

(૧૦) ફરી આરામને વખતે ફરવા જતાં વચ્ચમા કોઇકવાર જવું પડે

(૧૧) શવાસન કરી ઉઠયા પછી ને રાતનુ દુધ પીધા અગાઉ

(૧૨) સુતા અગાઉ દશ બજે

(૧૩) (૧૪) (૧૫) રાતમાં દર દોઢ કલાકે જવું પડે છે શીયાળામાં તો ઠંડી અને મોટી રાત, તેથી પણ વહેલુ પિશાબે જવુ પડે; પણ પ્રભુકૃપા એવી છે કે પાછી નિદ્રા તુરત આવી જાય છે.

શુદ્ધિપત્રક

સૂચના—દરેક વાંચનારે પુસ્તકમાં શુદ્ધિપત્રક પ્રમાણે સુધારા કરીનેજ પુસ્તક વાંચવા શરૂ કરવું એ સલાહકારક છે.

પૃષ્ઠ	લિટિ	શું છે !	શું જોઇએ ?
૭	૧૫	બનેલા	બનેલી
૮	૧૫	હાકડાંની	હાડકાંની
,,	૨૪	બે પગ	ને પગ
,,	૨૫	હાડકા	હાડકાં
૧૩	૪	Aeins	Veins
૧૪	૬	વપ	વર્ષ
૧૫	૨૦	ખાઈ ને તીખું ની વચ્ચે	ખાટું ઉમેરો
૨૫	૨૦	જેમકે	કેમકે
૨૫	૨૪	કે	તે
૨૬	૨૧	પડયા	પડયો
૨૯	૫	અનેકવારના	અનેકવારનો
૩૦	૧૮	રીત	રીતે
૩૧	૧૧	હિત કરે છે	હિતકર છે
૩૧	૧૪	Clands	Glands
૩૩	૨	તદ્દ ન	તદ્દન—ન
૩૫	૧૮	અદર	અંદર
૩૫	૨૩	સુગધ	સુગંધ
૩૯	૧૪	અઠીવાસ	ઉપવાસ
૪૦	૪	જમવુ	જમવું

૪૨	૭	બેહુદુ	બેહુદું
૫૫	૨૪	પુસ્કકના	પુસ્તકના બીજા ભાગમાં
૬૫	૧૬	કોઇ શકે છે	કોઇ શકેજ નહિ
૬૭	૧૧	કઢાવવુ	કઢાવવું
૭૦	૨૨	બરાબર ત નીકળે	બરાબર ન નીકળે
૭૧	૧	પુરાવો જે	પુરાવો એ છે કે
૭૩	૬	ચાળીને	ચાખીને
૭૩	૭	રૂપી	ફળ
૭૮	૩	મસાલાઓ	મસાલાઓમાં
૭૯	૨૧	અંદર	અંદરથી
૮૦	૧૪	પક્ષીનો ૮૮૬ નીચે	લીક ૯૯૦
૮૭	૮	Sickness. Mortality નં	(તેની નીચે)

૧૬૦	૧૧	કરવા	કરવા
૧૬૦	૧૧	પોટાદ	પોટાશ
૧૬૫	૧૭	જવલેજ	જવલેજ
૧૭૭	૨૫	Painting	Fainting
૧૮૧	૧૯	મૂત્રણુ	મૂત્રલ
૨૦૬	૩	ગધ	ગંધ
૨૨૪	૧૨	કારવ સેરવામાં સત્વ	કાયમ સેવવામાં
૨૩૨	૬	ચોકકશ	ચોકકસ
૨૬૩	૧	ઉપજેલ	ઉવેલ
૨૭૫	૨	રેલ્સો	રેજો
૨૭૫	૧૮	જોઇએ	જોઇએ
૨૭૬	૨	લે અજવાળુ	અજવાળું
૨૭૬	૬	હોપ	હોઇ
૨૭૬	૧૩	અવેાગ્ય	અયોગ્ય
૨૭૯	૨૦	ખાખનનાજ	ખાખતનાજ
૨૮૧	૨૧	કરતુ	ફરતું
૨૮૨	૧	ઉપવાશી	ઉપવાસ
૨૮૨	૧૬	દુવ	દૂધ

કેટલાક અભિપ્રાયો

કરાંચીથી બહાર પડતા નાગરિકના પુ. ૪, અંક ૩ જાના પૃષ્ટ ૨૨૧ માં આપેલો અભિપ્રાયઃ—

પ્રભુનાં દર્શન જેમ મનુષ્યમાં થાય છે તેમ મહાપુરૂષનાં દર્શન પણ તેની કૃતિમાં થઇ શકે છે. કાવ્ય વાચતાં કવિનાં દર્શન ન થાય તો તે કાવ્ય કહેવાયજ નહિ.

શ્રીયુત રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆનાં દર્શન પણ તેનું હેલ્લુ પુસ્તક "વગર દોકડાનો વૈદ" વાંચતાં સહજ થઇ જાય છે.

શ્રીયુત રવિશંકરનો પરિચય નાગર જ્ઞાતિને દેવાની તો જરૂર નજ હોય. અન્ય જ્ઞાતિના પણ કેટલાએ તેમને ઓળખતા હશે. તેઓશ્રી એક દાક્તર છે. દાક્તરની સાથે તેઓ "માણસ" પણ છે.

સમજે છે જે વસ્તુની ઉપયોગીતા સર્વમાન્ય છે, તેજ વેડફી નાખતા મનુષ્ય જરા પણ વિચાર કરતો નથી

લેખક આરોગ્યતા જાળવવાની તથા પ્રાપ્ત કરવાની સહેલી રીત સરલ ભાષામાં આપેલી છે તેગોથીનું પુસ્તક વાચ્યા પછી હરકોઇના મનમા થઇ આવે છે કે 'માંદા પડવુ' એ સહેલ છે પણ 'માંદા ન પડવુ' એ વધારે સહેલું છે

જગતના કેટલાક મનુષ્યો પોતાનું જીવન માંદા પડી વેડફી નાંખતા હશે? કેટલાએક માણસો અકાળે મૃત્યુને વશ થતા હશે? આ દુ:ખદાયક સ્થિતિ આરોગ્યતાના સાદા નિયમોની અજ્ઞાનતાનેજ આભારી છે

પુસ્તકાલય પૃ. ૪૩૨; પુ ૩જું, અંક ૯મો: સપ્ટેમ્બર વડોદરામાં છપાય છે ટેનું કટીંગ.

વગર દોકડાનો વૈદ : લેખક તથા પ્રકાશક—રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ; માજી ચીફ મેડિકલ ઓફિસર, કોટડા સાંગાણી તથા માંગરોળ સ્ટેટ; પુઠું-પાકું; પાન-૨૭૯; કિંમત રૂ ૨-૦-૦

આ લેખકનું આ અગાઉનું પુસ્તક 'વહુને શિખામણ' તથા આ પુસ્તક બંને સત્કારવા જેવાં છે. લેખકની દૃષ્ટિ દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપાયો તરફ વિશેષ છે. રોગ પેદા થયા પછી કરવી જોઇતી માવજત સમજાવવા કરતાં રોગ પેદા ન થાય તેની સાવચેતી આપવા તરફ તેમની વિશેષ દૃષ્ટિ છે. એમને આયુર્વેદિક તેમજ પાશ્ચાત્ય બંને વૈદકની પૂરી માહિતી છે. પુસ્તકની શૈલિ પણ સરળ અને સ્પષ્ટ છે. આરોગ્યને લગતું આમાં બધું આવી જાય છે

સિંધ-હૈદ્રાબાદ ડીસ્ટ્રીક્ટ જડજ સાહેબ મહમ્મદમીયાં અબ્દુલ-કરીમભાઇ શેખ M. A. LL B. લખે છે-(વગર દોકડાના વૈદ માટે)

Many thanks for your book, which I like immensely. I hope it will bring happiness to many homes.

6-10-1928

Yours Sencerely
M. A Shaikh

સંસ્થાન ઇડર-મ્હીકાંઠા-હિમ્મતનગર મે. એજ્યુકેશનલ ઓફીસર લખે છે કે—

આપનું રચેલું 'વગર દોકડાનો વૈદ' નામક પુસ્તક શ્રી હજુર ફરમાન ૪-૧૦-૨૮ મુજબ આ ખાતાની અંગ્રેજી તેમજ પ્રાયમરી સ્કુલોની લાઇબ્રેરીમાં રાખવા સારૂ મંજુર કરવામાં આવે છે